

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Nivel de dependencia emocional en estudiantes de psicología de la Universidad  
Inca Garcilaso de la Vega, 2017

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Diana Carolina Núñez Fernández

Lima – Perú

2018

## **DEDICATORIA**

Con cariño dedico este trabajo a mis padres por su apoyo incondicional, a todas aquellas personas que me han acompañado durante estos años de esfuerzo y dedicación, apoyándome a crecer como persona y como profesional.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco ante todo a Dios, y los profesores de la universidad que han sido mentores ejemplares y han logrado expandir el conocimiento. También, a la Universidad Inca Garcilaso de la Vega que con su desarrollo y aporte han logrado formar de mí un profesional de calidad.

## ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice	iv
Índice de tablas	vi
Índice de figuras	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
Introducción	x

### **CAPÍTULO I. Planteamiento del problema**

1.1. Descripción de la realidad problemática	12
1.2. Formulación del problema	16
1.2.1. Problema general	16
1.2.2. Problemas específicos	16
1.3. Objetivos	17
1.3.1. Objetivo general	17
1.3.2. Objetivos específicos	17
1.4. Justificación de importancia	18

### **CAPÍTULO II. Marco teórico conceptual**

2.1. Antecedentes	20
2.1.1. Investigaciones Internacionales	20
2.1.2. Investigaciones Nacionales	22
2.2. Bases teóricas	25
2.2.1. Dependencia relacional	25
2.2.2. Variables intrusivas en la dependencia emocional	30
2.2.3. Teoría de la vinculación afectiva de Castelló	32
2.3. Definición conceptual	36

### **CAPÍTULO III. Metodología**

3.1. Tipo y diseño utilizado	38
3.1.1. Tipo y enfoque de investigación	38

3.1.2. Diseño de investigación	38
3.2. Población y muestra	38
3.2.1. Población	38
3.2.2. Muestra	39
3.3. Identificación de la variable y su operacionalización	39
3.3.1. Operacionalización de la variable	40
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	41
3.4.1. Técnica	41
3.4.2. Instrumento	41
<b>CAPÍTULO IV. Procesamiento, presentación y análisis de los resultados</b>	
4.1. Procesamiento de los resultados	46
4.2. Presentación de los resultados	47
4.3. Análisis y discusión de resultados	56
4.4. Conclusiones	60
4.5. Recomendaciones	61
<b>CAPÍTULO V. Intervención</b>	
5.1. Descripción de la realidad problemática	63
5.2. Establecimiento de objetivos	64
5.3. Alcance	64
5.4. Justificación	64
5.5. Metodología	65
5.6. Recursos	66
5.6.1. Humanos	66
5.6.2. Materiales	66
5.6.3. Financieros	67
5.7. Cronograma	68
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>78</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>84</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión para la muestra	39
Tabla 2. Operacionalización de la Dependencia Emocional	40
Tabla 3. Baremos de la escala general	44
Tabla 4. Baremos por dimensiones	44
Tabla 5. Medidas descriptivas de la Dependencia Emocional	47
Tabla 6. Frecuencia de la dependencia emocional	48
Tabla 7. Frecuencia de la Miedo a la ruptura	49
Tabla 8. Frecuencia de la Miedo e intolerancia a la soledad	50
Tabla 9. Frecuencia de la Prioridad a la pareja	51
Tabla 10. Frecuencia de la Necesidad de acceso a la pareja	52
Tabla 11. Frecuencia de la Deseos de exclusividad	53
Tabla 12. Frecuencia de la Subordinación o sumisión	54
Tabla 13. Frecuencia de la Deseos de control y dominio	55

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Dependencia Emocional, características y tratamiento	35
Figura 2. Porcentaje de los niveles de la dependencia emocional	48
Figura 3. Porcentaje de los niveles de Miedo a la ruptura	49
Figura 4. Porcentaje de los niveles de Miedo e intolerancia a la soledad	50
Figura 5. Porcentaje de los niveles de Prioridad a la pareja	51
Figura 6. Porcentaje de los niveles de Necesidad de acceso a la pareja	52
Figura 7. Porcentaje de los niveles de Deseos de exclusividad	53
Figura 8. Porcentaje de los niveles de Subordinación o sumisión	54
Figura 9. Porcentaje de los niveles de Deseos de control y dominio	55

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo el determinar el nivel de dependencia emocional de los estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Se basó en la metodología de tipo descriptiva, de enfoque cuantitativo y diseño no experimental de corte transeccional. La muestral estuvo conformada por un total de 141 estudiantes, sin embargo, se eliminaron 3 sujetos que no contestaron todas las preguntas del inventario, el muestreo fue no probabilístico de tipo intencional, en la que se desarrolló criterios de inclusión y exclusión para delimitar la muestral. Los resultados encontrados mostraron que a nivel general la dependencia emocional fue normal en un 68%. Las tendencias bajas se aprecian de manera específica en las dimensiones que se han evaluado en la investigación. Debido a que algunos estudiantes mantienen niveles altos en dependencia emocional se desarrolló un programa de intervención.

**Palabras clave:** Dependencia emocional, estudiantes, psicología, emociones, Lima.



## **ABSTRACT**

The objective of this research was to determine the level of emotional dependence of psychology students at the Inca Garcilaso de la Vega University. It was based on the descriptive type methodology, of alternating quantitative and experimental experimental type of transfuncional cut. The sample consisted of a total of 141 students, however, it eliminated 3 topics that did not answer all the inventory questions, in which it separated the inclusion and exclusion criteria to delimit the sample. The results showed that the level of general dependence emerges normal by 68%. The low trends are then specifically in the sizes that are evaluated in the research. Because it has an intervention cycle that intervenes.

**Keywords:** Emotional dependence, students, psychology, emotions, Lima.

## INTRODUCCIÓN

Puede ser difícil terminar con una relación amorosa, incluso cuando se sabe que es perjudicial para uno mismo. El decir “perjudicial” no refiere a una relación que pasa por periodos de discordia y desencanto que constituyen una parte inevitable del proceso mediante el cual dos personas independientes y cambiantes luchan por mantener un compañero sentimental; sino, se habla acerca de relaciones que no tienen futuro.

Relaciones con personas que son tristemente inasequibles (quizás porque están comprometidas con otra persona, porque no quieren comprometerse en una relación o porque son incapaces de tener alguna).

Estas relaciones mal emparejadas en las que los dos componentes están en ondas distintas, que hay pocos puntos en común, poca comunicación esencial y poco disfrute recíproco. Relaciones que carecen de forma crónica de lo que uno o ambos componentes necesitan y desean, ya sea amor, ternura, sexualidad, estímulo, honestidad, respeto o apoyo emocional.

En algunos casos, hay relaciones que son campos de batalla provocando emociones negativas y conductas disruptiva: odio, ira y abuso. El hecho de permanecer en una relación perjudicial puede ser una tragedia personal continuada. A menudo, el motivo por el cual las personas no encuentran una relación satisfactoria es porque no son capaces de salir de una relación irremediabilmente insatisfactoria y seguir adelante.

La presente investigación tiene como objetivo describir el nivel de dependencia emocional que se muestra en los estudiantes universitarios de ambos sexos de la universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Entender frente a qué cuadro psicopatológico nos encontramos, cuál es su origen y factores causales, qué patrones de conductas, pensamientos y emociones tienen las personas que lo padecen, qué características de personalidad tienen los sujetos y sus parejas y qué estrategias de intervención son las más adecuadas a la hora de abordar una persona que padece dicho trastorno.

Se comprende la dependencia emocional como una característica que puede verse involucrada dentro de la personalidad, o como factor del desarrollo evolutivo inestable. El psicólogo como parte indispensable para brindar calidad de vida y promover la salud mental de las personas tiene la función indiscutible de mantener características de salud mental para poder tratar problemáticas complejas. Dicha razón, motivó la presente investigación en el sentido de responder ¿cuál es el nivel de dependencia emocional de los estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017?

El trabajo de investigación pretende buscar un diagnóstico de la población y desarrollar un plan de intervención que promueva y promocióne las capacidades y habilidades entorno a la dependencia emocional y su superación. Por lo tanto, el estudio se segmenta en capítulos:

Capítulo I se presenta el planteamiento del problema, se plantea el problema general y los específicos. Además, se incluye el objetivo general y los específicos, concluyendo así con la justificación e importancia del estudio.

Con respecto al capítulo II, se presenta el Marco teórico, que es base de la investigación, en este apartado se expone los antecedentes que son investigaciones tanto internacionales como nacionales. El segundo subcapítulo son las Bases Teóricas que sustentan el estudio. Al finalizar, el capítulo, se muestra la Definición conceptual donde se exponen la definición de la variable principal del trabajo científico.

Continuando con el capítulo III, hallaremos en esta sección la metodología empleada para la investigación, el tipo de investigación, diseño, la población, muestra, el instrumento y demás.

En capítulo siguiente, capítulo IV, se podrá encontrar los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento del estudio. Además, se expondrán las discusiones, conclusiones y recomendaciones.

Finalizando con el capítulo V, se finaliza con el programa diseñado específicamente para la muestra según los resultados obtenidos.

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1. Descripción de la realidad problemática**

Un componente básico de la naturaleza humana heredado del pasado evolutivo consiste en la necesidad del establecimiento de lazos o vínculos emocionales estrechos con otras personas, lo cual refleja el deseo de estar emocionalmente relacionado e involucrado de manera interpersonal en relaciones cálidas. Esta necesidad de gregarismo se observa durante toda la vida de la persona, en la infancia, así como en la adultez (Reeve, 2003).

Así vemos que la base se encuentra firme en las primeras etapas del neonato durante el cual es indispensable la función de la madre, quien le proporcionará “capacidad para estar solo”, es fundamental la detección de los vínculos característicos en mujeres, como es la dependencia emocional, de esta manera se ayuda a prevenir la problemática con más incremento en Perú en los últimos tiempos, la violencia contra la mujer por sus propias parejas (Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, 2014).

El estudio publicado en 2013 por la Organización Mundial de la Salud (como se citó en García-Moreno *et al.*, 2013), revela que la violencia de pareja es el tipo más común de violencia contra la mujer, ya que afecta al 30% de las mujeres en todo el mundo, llegando esta cifra hasta el 38% en algunas regiones. Se indica también que el 38% del número total de homicidios femeninos se debe a la violencia conyugal, cifra por supuesto muy preocupante. Globalmente, el 35% de las mujeres del mundo entero han sido víctimas de violencia física y/o sexual por parte de su pareja o de violencia sexual por parte de personas distintas de su pareja.

Este mismo estudio indica que en las Américas, el 29.8% de las mujeres han sido víctimas de violencia física y/o sexual ejercida por parte de su pareja. En el América noticia (2016), desarrolló su reportaje en la que el Ministerio de la Mujer reportó 172 casos de feminicidio; y sobre la violencia; en primera instancia, los casos de violencia física, psicológica y sexual.

La sistematicidad y cronicidad con la que se manifiesta la violencia contra la mujer en la relación de pareja ha planteado la búsqueda de las razones, por las cuales la víctima, persiste en dicha relación. En este sentido, Castelló (2005) refiere que la dependencia emocional explicaría la conducta de algunas mujeres víctimas de violencia de pareja cuando justifican las infidelidades y agresiones de su pareja, cancelan procesos legales (denuncias), incumplen las órdenes judiciales de alejamiento respecto a la pareja, regresan con el agresor creyendo que es posible que sus parejas tomen conciencia y cambien de actitud, y en otros casos, inician una nueva relación con características similares de malos tratos. Por ello, se puede indicar que las personas emocionalmente dependientes interpretan los sucesos de forma diferente, proyectados a cubrir sus necesidades emocionales insatisfechas (Castelló, 2005). En este sentido, la Academia Internacional de Sexología Médica señala que aproximadamente un tercio de las parejas sufre actualmente dependencia emocional o adicción al amor, lo que ocasiona otros problemas como la depresión y también es un "germen" de la violencia de género (Escudero, Polo, López & Aguilar, 2005).

Según datos reportados por el Instituto Nacional de Salud Mental (2013), el suicidio es la consecuencia más trágica e irreversible de la dependencia emocional a causa de una serie de problemas mentales y emocionales, contruidos desde la infancia o desde antes de nacer. Así mismo señala, que a lo largo del 2013 se registraron 334 casos de suicidio, de los cuales la mayoría tenían como factor principal los problemas sentimentales; siendo esa cifra superior en un 9 % al año 2012; para el 2013 el 85 % de las víctimas fueron mayores de edad, siendo el 45% de ellos causados por dificultades de pareja y problemas sentimentales, y el 15% niños y adolescentes; seguido del homicidio y chantaje.

La dependencia es otro aspecto importante en las relaciones cercanas. La teoría de la interdependencia de Kelley y Thibault (como se citó en Moral y Sirvent, 2009) asume que las personas tienen diferentes necesidades, muchas de las cuales solo pueden ser satisfechas en el contexto diádico o grupal. Las interacciones son experimentadas como placenteras en la medida en que satisfacen una o más necesidades importantes y son

displacenteras cuando no lo hacen. Por ejemplo, el hecho de que una pareja acceda a los deseos del otro por encima de los propios tiene un significado simbólico, generando emociones positivas y placer, lo cual a su vez llevará a una mayor dependencia en la relación (Rodríguez & León, 2015).

La dependencia en una relación tiene diferentes niveles; cada nivel describe el grado en que el individuo confía y se apoya en su pareja durante la interacción y el grado en que será influenciado por las acciones de su compañero. El nivel es alto cuando las acciones de uno causan placer o sufrimiento en el otro e influyen sus decisiones de conducta (Moreno & Osorio, 2013). Un nivel de dependencia creciente llevará a la persistencia y la longevidad de la relación (Bui *et al.*, 1996) y cuando la dependencia es mutua, y no hay una pareja con mayor poder, se producen experiencias emocionales más placenteras y positivas, se reduce el uso de la amenaza y la coerción, y mejoran la estabilidad y simpatía (Amor & Echeburúa, 2010).

Así como la interdependencia, la satisfacción es una condición necesaria para la consolidación y la estabilidad de una relación de pareja. Esta sensación de satisfacción facilitará la procreación y el cuidado de la descendencia hasta la madurez, dentro del vínculo creado para una relación sana. Los lazos formales de matrimonio asegurarán la procreación y un cuidado adecuado; el cumplimiento de ambas metas será facilitado si la pareja desarrolla una sensación de satisfacción con el otro (Guzmán & Contreras, 2012).

Para Sternberg (como se citó en Cassepp-Borger & Martins, 2009) una relación exitosa se basa en la pasión, la intimidad y el compromiso, requiriéndose los tres para establecer un amor consumado, el cual llevará a relaciones satisfactorias de larga duración.

A nivel latinoamericano, la prevalencia de la dependencia en mujeres jóvenes ha mostrado que en países como Colombia (Lemos, 2012); Ecuador, (Pérez, 2011) y en México (Rosales y Espinosa (2009), existe un alto índice de este comportamiento. Mientras tanto, a nivel nacional, los estudios han mostrado que, en Lima, la dependencia emocional es mayor en las mujeres que hombres (Aiquipa, 2012). No obstante las investigaciones

con población joven aún son escasas, no así, las problemáticas propias a las relaciones de pareja y el nivel de dependencia emocional.

En nuestro país, en un estudio epidemiológico de salud mental realizado en la costa peruana por el Instituto Nacional de Salud Mental en el 2006, encontró que el principal motivo de ideación e intento suicida son problemas con la pareja (35,1% y 47,9% respectivamente), tanto en hombres como en mujeres (Godoy, Terán, Castro & Guerrero, 2013). En el caso del género femenino, más de la mitad de los intentos suicidas se relacionan con problemas con la pareja. En un estudio realizado por Espíritu (2013) en Chimbote se encontró que el 82.2% de mujeres violentadas presentaban un nivel alto y muy alto de Dependencia Emocional.

Otras investigaciones refieren que las consecuencias de la violencia en la pareja recaen sobre las mujeres, generando daños significativos en su integridad. Asimismo, estudios revelan que la prevalencia anual de abusos y maltratos por parte de la pareja actual, es mayor en Lima (46.9%), Ayacucho (42.7%), Puerto Maldonado (36.7%), Abancay (36.6%) y Puno (35.8%) (Fiestas, Rojas, Gushiken & Gozzer, 2012). En Lima y Callao, el 40 por ciento de mujeres que han sido maltratadas por su parejas; es decir, cuatro de cada 10, dice que reiniciaría relaciones con ellos si tuviera la posibilidad de volver el tiempo atrás (Mascaro-Sánchez, García-Parra & Munares-García, 2012).

Para Sánchez (2010), entre los problemas más frecuentes asociados a la Dependencia Emocional, se encuentran la baja autoestima, miedo al abandono, a la soledad, a ser uno mismo, a la libertad, la sexualidad insegura y reprimida, la sumisión en las relaciones, aceptación del abuso y el maltrato como algo normal, adicción a parejas, dificultad en la toma de decisiones, angustia, ira, depresión, culpa demoledora, necesidad excesiva de aprobación, incapacidad para tomar las riendas de su vida, negación de la realidad y bulimia.

Los estudios sobre dependencia emocional también señalan la violencia posterior a la ruptura y su repetición en el tiempo, de manera continuada, ya que la dependencia emocional puede permanecer como una secuela una vez finalizada la relación e influir en la vuelta de la víctima a una relación

nociva y dañina (Póo & Vizcarra, 2008). Las teorías referidas a la dependencia emocional y a las repercusiones psicopatológicas del maltrato intentan explicar la permanencia en convivencia con el maltratador (Amor & Echeburúa, 2010). En el Perú, los jóvenes conforman el grupo de personas con mayor índice poblacional y representan un gran porcentaje de la población económicamente activa; no obstante, en los últimos años se ha incrementado el índice de jóvenes que deciden continuar una educación superior, de esta manera, actualmente se cuenta con un promedio de jóvenes cursando estudios universitarios en una entidad pública y/o privada (Málaga, Oré & Tavera, 2014).

En base a la presente descripción de la realidad problemática en la dependencia emocional busca analizar los niveles que existen en universitarios de una universidad privada de Lima, a fin de conocer cuánto afecta este trastorno a la sensación de bienestar subjetivo, factor protector frente a las presiones internas y externas.

La entidad de donde se recogerá la información se encuentra en la ciudad de Lima Metropolitana. Asimismo, cuenta con dos facultades psicología y trabajo social y un promedio de 500 alumnos.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Cuál es el nivel de Miedo a la Ruptura en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017?

¿Cuál es el nivel de Miedo e Intolerancia a la soledad en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017?



¿Cuál es el nivel de Prioridad de la Pareja en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017?

¿Cuál es el nivel de Necesidad de Acceso a la Pareja en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017?

¿Cuál es el nivel de Deseos de Exclusividad en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017?

¿Cuál es el nivel de Subordinación y Sumisión en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017?

¿Cuál es el nivel de Deseos de Control y Dominio en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017?

### **1.3. Objetivos del estudio**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar el nivel de Dependencia Emocional en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

Identificar los niveles de Miedo a la Ruptura en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017.

Precisar los niveles de Miedo e Intolerancia a la soledad en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017.

Identificar los niveles de Prioridad de la Pareja en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017.

Precisar los niveles de Necesidad de Acceso a la Pareja en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017.

Identificar los niveles de Deseos de Exclusividad en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017.

Precisar los niveles de Subordinación y Sumisión en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017.

Identificar los niveles de Deseos de Control y Dominio en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017.

#### **1.4. Justificación e importancia**

Es importante el estudio de la dependencia emocional ya que este es un problema que se presenta con regularidad en nuestro contexto debido al impacto en la salud mental que ha tenido estos últimos años. Desde los reportajes visto en medios de comunicación y por la observación propia del investigador, las características que se manifiestan en las parejas de la actualidad mantienen una inclinación patológica emocional, que provoca como consecuencia el desborde afectivo inadecuado.

Es fundamental que los profesionales de la salud estén informados sobre los rasgos de personalidad, conductas, pensamientos, posibles causas y consecuencias, etc.; Para poder diagnosticar en la práctica clínica y abordar en lo psicoeducativo. Asimismo, adquirir un mayor conocimiento sobre el tema permite que los sectores de salud puedan psicoeducar a la población afectada respecto a su patología.

La importancia de la realización de esta investigación radica en primer lugar, a contribuir al desarrollo teórico de la dinámica de las relaciones de pareja y el comportamiento de los jóvenes sobre la afectividad. Al ser la dependencia emocional, un factor altamente predisponente a la situación de ser víctima de violencia en la relación de pareja, extender su estudio a nivel nacional, nos permitirá conocer mejor la incidencia de la dependencia emocional y el riesgo de predisposición a ser víctima de violencia. Debido a que la dependencia emocional trae como resultado el maltrato de forma

física o psicológica, el abandono de otras esferas de la vida como el aspecto académico, laboral y familiar y, en muchos casos extremos, episodios de suicidios y homicidios.

Los resultados permitirán efectuar programas de intervención, considerando la formación integral del estudiante.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

#### 2.1 Antecedentes

##### 2.1.1. Antecedentes Internacionales

Ante (2017) en la ciudad de Ambato - Ecuador desarrolló una investigación titulado **“Autoestima y dependencia emocional en los estudiantes de los primeros semestres de la Universidad Técnica de Cotopaxi”** cuyo objetivo fue de determinar la incidencia de la autoestima en la dependencia emocional en los estudiantes de los primeros semestres la Universidad Técnica de Cotopaxi. el tipo de estudio tuvo un enfoque cuantitativo y cualitativo. la población estuvo conformada por los estudiantes de los primeros semestres de la Universidad Técnica de Cotopaxi, la cual comprende de 1300 estudiantes que se encuentran en un rango de edad de 18 y 25 años, el cual obtuvo como resultado final siendo que, de un total de la población con dependencia emocional, se puede evidenciar que el género Masculino tiene mayor índice con un 45,83% en una dependencia significativa. A diferencia del género femenino que presenta un 29,17% en el mismo nivel de dependencia.

Salguero (2016) en la ciudad de Asunción - Guatemala desarrolló una investigación titulado **“Rasgos de dependencia emocional de las mujeres estudiantes de licenciaturas psicología clínica y psicología industrial de la Universidad Rafael Landívar”** el objetivo de esta investigación describir los rasgos de dependencia emocional en relación al miedo a quedarse sola, autoestima y presión a tener pareja, el tipo de estudio tuvo un enfoque cuantitativo-descriptivo, la población estuvo conformada por 123 mujeres estudiantes de Licenciaturas en Psicología Clínica y Psicología Industrial de la Universidad Rafael Landívar. Esta muestra se eligió de una población de estudiantes de 2do a 5to año de las carreras mencionadas. De esta población se escogió una muestra de 123 mujeres. Se obtuvo como resultado final evidenciaron que las estudiantes de Psicología Clínica y

Psicología Industrial de la Universidad Rafael Landívar tienen rasgos de dependencia emocional leve.

Niño y Abaunza (2015) en la ciudad de Medellín - Colombia, desarrollaron un estudio titulado **“Relación entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios”** cual tuvo como objetivo principal: Identificar la relación entre Dependencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento. El tipo de estudio experimental de tipo descriptivo-correlacional, la muestra estuvo conformada por 110 estudiantes universitarios pertenecientes a la carrera de psicología con edades entre 18 y 33 años. Esta población fue evaluada por el Cuestionario de dependencia emocional (CDE), mide el nivel de dependencia emocional de una persona. Entre los hallazgos se encontró Los hallazgos obtenidos en la presente investigación muestran que en cuanto a la Dependencia Emocional, el 25% de los participantes presentan tendencia para que con frecuencia aparezcan en sus vidas características de dependencia emocional esto según Castelló (2005, 2006) significa que en estas personas constantemente aparecen pensamientos de desprecio por estar solos sin estar dentro de una relación de pareja, además idealizan constantemente el ser amado perfecto que llegue a sus vidas y que siempre permanezca a su lado.

Lemos *et al.* (2012) en la ciudad de Medellín - Colombia, desarrollaron un estudio titulado **“Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia”**. El objetivo de este estudio fue la identificación del perfil cognitivo de los estudiantes universitarios con dependencia emocional; El tipo de estudio descriptivo cuantitativo, la población estuvo constituida por 569 participantes estudiantes con una edad promedio de 19.89 (DE 2.43) años, con un rango de edad entre los 16 y 31 años. De esta hicieron parte 386 mujeres (67.84 %) y 183 hombres (32.16 %). Se obtuvo como resultado se encontró que la dependencia emocional se presenta en 24.6 % de los estudiantes evaluados, con una proporción de 74.6 % en

mujeres. Asimismo, no se encontró asociación entre el sexo y la dependencia emocional.

Lemos, Londoño y Zapata (2007) desarrollaron un estudio titulado **“Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional”** el objetivo de esta investigación fue establecer las distorsiones cognitivas que mejor discriminan las personas que presentan dependencia emocional, el tipo de estudio analítico de corte o transversal, la población estuvo conformada 116 participantes, 59 mujeres (50.9%) y 57 hombres (49.1%), con una edad media de 30.84 años (D.S = 9.150; rango 18 - 55), personas laboralmente activas pertenecientes al área Metropolitana de la ciudad de Medellín – Colombia. Esta población fue evaluada por el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) y el Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA), con un mínimo de escolaridad de noveno grado. Como resultado final se obtuvo que las personas dependientes emocionalmente justifican sus necesidades afectivas de acuerdo con los deberías relacionados con el amor romántico, y generan un procesamiento de información con predominio de control, que les garantiza acceder rápidamente a su pareja.

#### **2.1.1. Antecedentes nacionales**

Aiquipa (2015), en la ciudad de Pasco - Perú realizó una investigación **“Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja”** su objetivo fue identificar la relación entre la dependencia emocional y la violencia de pareja en una muestra conformada por mujeres usuarias del servicio de psicología de un establecimiento de salud nacional, el tipo de estudio fue de enfoque cuantitativo y emplea una estrategia asociativa comparativa, la población estuvo constituida por 51 mujeres usuarias del servicio de psicología del Hospital Ernesto Germán Guzmán Gonzáles, en el distrito y provincia de Oxapampa, departamento Pasco, con edades entre los 18 y 60 años, de , de diferente nivel socioeconómico, hablantes del castellano, con un nivel de comprensión lectora

equivalente al sexto año de educación básica regular, que no hayan sufrido trastornos mentales o causados por enfermedad incapacitante y que tengan actualmente una relación de pareja heterosexual o, en su defecto, que la hayan tenido. Se obtuvo como resultado diferencias significativas entre la muestra clínica con violencia de pareja (grupo de casos) y la muestra clínica sin violencia de pareja (grupo de comparación), siendo las participantes que viven o han vivido violencia de pareja las que obtuvieron puntuaciones mucho más elevadas de dependencia emocional respecto a aquellas mujeres que no han vivido tal experiencia, asimismo se deduce empíricamente que tres de las dimensiones o factores de la dependencia emocional se encuentran más relacionados con la violencia de pareja.

García y Herrera (2015) en la ciudad de Chiclayo - Perú desarrolló un estudio titulado **“Satisfacción marital y dependencia emocional en madres de las organizaciones sociales de mujeres del distrito de la victoria. enero de 2015”** con el propósito de determinar la relación entre satisfacción marital (medida en tres factores) y dependencia emocional en madres. El tipo de estudio fue no experimental aplicada, de corte cuantitativo con un diseño descriptivo correlacional, la población estuvo conformada por madres de las organizaciones sociales de mujeres del distrito de la Victoria. Entre los hallazgos encontraron que las mujeres son vulnerables a una alta dependencia emocional ocasionando insatisfacción marital. Asimismo, se reportó dependencia emocional en casi la mitad de las mujeres (48.8%).

Aponte (2015) ciudad de Lima - Perú desarrolló un estudio titulado **“Dependencia emocional y felicidad en estudiantes de una universidad privada de lima sur”** cuyo objetivo determinar la relación que existe entre Dependencia emocional y Felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. El tipo de estudio fue no experimental transversal y el diseño correlacional, la población estuvo conformada por 374 estudiantes (49.7 %mujeres y 50.3% hombres) universitarios pertenecientes a las carreras de Psicología, Ingeniería de

Sistemas, Administración, Contabilidad y Derecho, con edades que oscilan entre los 17 y 45 años. los resultados indicaron que se encontró que el nivel de Dependencia Emocional de la muestra es promedio. Así mismo, se encontró que no existen diferencias significativas a nivel de la variable Dependencia emocional según género ni edad, pero si a nivel de la carrera profesional.

Mallma (2014) en la ciudad de lima sur - Perú desarrolló un estudio titulado **“Relaciones intrafamiliares y dependencia emocional en estudiantes de psicología de un centro de formación superior de lima sur”** con el fin de Establecer la relación que existe entre las Relaciones Intrafamiliares y la Dependencia Emocional en estudiantes de Psicología de un centro de Formación Superior de Lima Sur. El tipo de estudio fue no experimental, transversal y diseño correlacional, la población estuvo conformada por 467 estudiantes de ambos géneros (346 mujeres y 121 varones), de primero a undécimo ciclo de la carrera de Psicología, de un Centro de formación superior de Lima Sur, cuyas edades oscilaban entre los 16 y 40 años y que habían tenido como mínimo una relación de pareja. Como resultado final se encontraron diferencias significativas en el puntaje total y a nivel de los factores de la Dependencia Emocional, en función al género, edad, ciclo y condición de víctimas de violencia por parte de la pareja. se halló un porcentaje significativo de 31.4% en dependiente Emocional.

Sartori y De la Cruz (2014) desarrollaron una investigación en la ciudad de Lima - Perú llamado **“Dependencia emocional de pareja en mujeres atendidas en una clínica universitaria de Lima, 2014”**. El estudio pretende conocer los niveles de dependencia emocional de pareja en mujeres atendidas en una clínica universitaria de Lima. El tipo de estudio fue describir los niveles de dependencia en las usuarias de la clínica, la población estuvo conformada por 60 usuarias atendidas en la Clínica de Servicios Psicológicos de una universidad pública. Como resultado final se encontró un 80% de personas con dependencia emocional de pareja, Asimismo el mayor porcentaje se encontró en mujeres solteras con instrucción técnico superior a diferencia de las



mujeres de instrucción primaria que muestran un índice alto de dependencia emocional de pareja.

Espíritu (2013) ciudad de Chimbote - Perú desarrolló un estudio titulado **“Dependencia emocional en mujeres violentadas y no violentadas de Nuevo Chimbote, 2013”** su objetivo fue determinar si existe mayor dependencia emocional en mujeres violentadas que en mujeres no violentadas de la H.U.P “El Satélite” de Nuevo Chimbote, el tipo de estudio fue descriptivo Comparativo de tipo transeccional, no experimental, la población estuvo conformada por 200 mujeres violentadas y no violentadas; cuyas edades están comprendidas entre los 18 a 40 años. Esta población fue evaluada con el Inventario de Dependencia Emocional (IDE) del autor Jesús Joel Aiquipa Tello. Por último, se concluye que existen diferencias altamente significativas en la dependencia emocional en mujeres violentadas de la H.U.P “El Satélite” 82,2% en el nivel alto y muy alto ; en contraposición de un 5,1% en el nivel bajo y muy bajo de la dependencia emocional en mujeres no violentadas. Finalmente, en cuanto a los niveles y dimensiones de la dependencia emocional en mujeres violentadas encontramos que los puntajes más altos se encuentran en las dimensiones miedo a la ruptura 86,3%; prioridad de la pareja 84,9%; y subordinación y sumisión 80,9% en un nivel alto y muy alto respectivamente.

## **2.2 Bases Teóricas**

### **2.2.1. Dependencia relacional**

Se concreta como un conjunto de comportamientos adictivos cuyo principal núcleo es la relación interpersonal. Un rasgo recurrente es la asimetría de rol, por sumisión voluntaria del miembro dependiente, resulta la dominación impositiva del miembro dominante, haciendo como un resultado final disolver la personalidad del sujeto dependiente en la del sujeto dominante que puede o no ser consciente de lo que

hace. Sin embargo, existe una clase de dependencia relacional llamada biodependencia en la que el sujeto dependiente es a la vez dominante y en lugar de disolver su personalidad en la del otro, la fagocita creando una atmósfera asfixiante.

Sirvent (2004) clasifica la dependencia relacional en 3 tipos:

### **A) Dependencias situacionales**

Incluye a sujetos cuya dependencia está estrechamente condicionada por sus situaciones vitales. Además, las dependencias situacionales son aquellas relacionadas no solo por factores psicológicos individuales y reactivos o ambientales, sino por una situación que por si misma facilita sustancialmente el progreso de dependencia relacional. Como este caso, por ejemplo, de una situación familiar con vínculos rígidos favorecedores de roles subordinados y actitudes inculpadoras y proteccionistas sin margen de maniobra que abocan a la aparición de personalidades dependientes.

### **B) Coadicciones**

Aunque no se utilice explícitamente lo establecen sujetos con un trastorno de personalidad, provienen de la etapa infantil o adolescente (codependencias) o de un aprendizaje sociopático adulto prolongado (biodependencia y codependencia). Tienen como raíz en familias disfuncionales principalmente de alcohólicos y adictos, se considera que la biodependencia como una doble dependencia propia de sujetos adictos que desarrollan una adicción sentimental que se sobre añade y consiste en un hábito relacional acomodaticio con un comportamiento controlado por el primariamente adictivo que es fruto de un aprendizaje sociopático intenso y por lo común prolongado.

### **C) Dependencias sentimentales**

Son trastornos relacionales representados porque exponen comportamientos adictivos en la relación interpersonal apoyada en una asimetría de rol y en una actitud dependiente en relación al sujeto del que se depende. Así mismo se considera “un comportamiento desadaptativas contingente a una interrelación afectivo dependiente” (Sirvent, 2004, p. 6). Se contribuye una clasificación de las mismas, diferenciando entre las calificadas como dependencias relacionales genuinas (dependencia emocional, adicción al amor y dependencias atípicas), esto es con identidad propia, y las mediatizadas calificadas como coadicciones (codependencia y bidependencia) que se consideran como secundarias a trastornos adictivos.

Sangrador (1998) describe la dependencia sentimental como una necesidad patológica del otro y se explicaría por la inmadurez afectiva del individuo añadida a su satisfacción egocéntrica. Por ello la dependencia sentimental la representa en 3 formas:

#### **a) Adicción al amor**

Conceptualmente, podemos comparar la adicción amorosa con la dependencia emocional. Se trata de una de las nuevas “adicciones sin sustancias”, aunque es posiblemente tan antigua como el propio ser humano. Algunos trabajos han estudiado este fenómeno comparándolo con el modelo tradicional de los trastornos relacionados con sustancias encontrando numerosas coincidencias que han justificado su denominación de “adicción”: necesidad irresistible (“craving”) de tener pareja y de estar con ella; priorización de la persona objeto de la adicción con respecto a cualquier otra actividad; inquietud constante por acceder a ella en caso de no encontrarse presente (“dependencia”); sufrimiento que puede ser devastador en caso de ruptura (“abstinencia”), con episodios depresivos o ansiosos, pérdida aún mayor de autoestima, hostilidad, sensación de fracaso, etc.; y utilización de

la adicción para compensar necesidades psicológicas (Retana & Sánchez, 2005). La semejanza de contenido con la dependencia emocional es total. No podemos aseverar lo mismo en el caso de la perspectiva de ambos conceptos, y es que en la adicción amorosa el punto de vista se focaliza en las relaciones interpersonales, es decir, en la existencia de una dependencia real hacia un objeto de adicción: la pareja. En este instante, reiteramos lo expuesto en la revisión de la codependencia, y es que el dependiente emocional no necesariamente tiene que estar involucrado en una relación para serlo.

Podemos clarificar esta matización declarando que el dependiente emocional puede estar “asintomático” -entendiendo la adicción como el síntoma- pero por supuesto continuar siéndolo, y que sólo se convertirá en un adicto al amor cuando esté involucrado en una de sus numerosas relaciones destructivas (Sirvent, 2004). Esta oposición de perspectiva es fundamental, porque si se nos presenta en la consulta una persona con tendencia a ser “adicta al amor” pero que actualmente se encuentra sola, quizá pensemos que nos baste con una prevención de recaídas dentro de un planteamiento cognitivo-conductual; mientras que si entendemos al paciente como a un dependiente emocional, enfocaremos la intervención en la comprensión y reestructuración de su personalidad, utilizando técnicas interpersonales, psicodinámicas, o de reestructuración cognitiva sobre sus creencias nucleares.

No cabe duda de que estos conceptos se disfrazan en gran medida con la dependencia emocional y entre ellos mismos, Aunque en ningún caso podemos aseverar que sean sinónimos o totalmente equivalentes.

#### **b) Atípicas**

Cuya forma se remonta a sucesos críticos en la vida de la persona. Entre ellas se menciona:

**Apego Ansioso.** Hace referencia al apego infantil donde la necesidad del niño estar cerca de la madre, de ser mimado, protegido y atendido, teniendo miedo constante a la separación con su madre o una figura vinculada. El apego es el vínculo emocional que el niño ha desarrollado con sus padres o personas al cuidado de él, quienes le brindan la seguridad emocional indispensable para su desarrollo de la personalidad. Según Bowlby los miedos del menor son justificados a causa de abandonos, separaciones, internamientos, etc; o de amenazas recurrentes de abandono por parte de la persona vinculada al niño. El apego ansioso se relaciona con psicopatologías en un adulto como trastornos emocionales y conductuales. El apego ansioso se diferencia a dependencia emocional en que el primero tiene un enfoque conductual quiere decir que su concepto a apego y separación están desestimados afectivamente, sus referencias a emociones describen cuando se refieren a un apego de bienestar, alegría, tristeza, ansiedad o ira porque no le dan la mayor importancia al componente afectivo del vínculo. Bowlby le da una mayor importancia cuando es un tipo de separación o al hecho que se recuerde amenazas de abandono solo si es causado por familias perturbadas o insatisfactorias.

**Sociotropía.** Desde un enfoque cognitivista se planteó que los pacientes con depresión están centrados a la dependencia interpersonal y a la Autonomía. Predispone a la depresión, siendo que la primera teme al rechazo y la necesidad imperiosa de afecto; el otro, más independiente y perfeccionista. Al primero de los estilos cognitivos se le llamó “sociotropía” y al segundo “autonomía”. Además los hechos que desencadenan la sociotropía, estarían más ligados al rechazo, y en la autonomía a los logros personales. Se afirma que la sociotropía ha tenido más aceptación y demostración empírica por ser un concepto más parecido a la dependencia emocional que la autonomía. No obstante, no se puede decir que la dependencia emocional es únicamente un rasgo de la personalidad

## **2.2.2. Variables intrusivas en la dependencia emocional**

### **Personalidad autodestructiva**

Se le considera en la actualidad como un trastorno de la personalidad por mantener relaciones interpersonales de sometimiento; rechazo de ayuda o elogios; estado de ánimo disfórico; minusvaloración de los logros; tendencia a emparejarse con personas explotadoras; escasa evitación del dolor; asunción del papel de víctima; etc. (Díaz, González, Minor, & Moreno, 2008). Asimismo, poseen escasas habilidades sociales uno de ellos la asertividad, por otra parte, la diferencia más fundamental, es de perspectiva. Se han postulado numerosas hipótesis para explicar este comportamiento, a partir de las psicoanalíticas tradicionales sobre la génesis del masoquismo, incluso otras más modernas de diversa procedencia teórica. Desde el punto de vista del conductismo se ha afirmado que el comportamiento autodestructivo pudo haber sido consolidado con cuidados y esmero en la historia de las personas que lo padecen, pero se ha encontrado que es más bien todo lo contrario: cuando estas personas estaban enfermas recibían una mayor desatención, inconsistencia y falta de cariño (Caballo, Guillén & Salazar, 2009).

Desde el punto de mira de la psicología, se considera que estas personas permanecen en las situaciones de sufrimiento para acostumbrarse mejor al dolor, expía sus culpas por deseos no reconocidos, y relacionan el sometimiento con la aceptación. Según Castelló (2001), la mayoría de las hipótesis sobre la personalidad autodestructiva, parten del supuesto de que estos sujetos son masoquistas (es decir, disfrutan del dolor) o por lo menos “autodestructivos”, término que continúa recordándonos su procedencia psicoanalítica y que sigue teniendo connotaciones despectivas, como la de inculpar a la víctima.

## **Codependencia**

Este concepto, un tanto indefinido, se estableció para dar cuenta de las diversas perturbaciones emocionales que ocurrían en las parejas de personas con trastornos relacionados con sustancias. Sin embargo no se puede definir claramente un patrón de personalidad codependiente, sí existen ciertas características identificativas de estas personas: se obsesionan y preocupan más del trastorno relacionado con sustancias –generalmente alcoholismo y toxicomanías- que la propia persona que lo padecen, con la consiguiente necesidad de control de su comportamiento presentan una gran comorbilidad con trastornos del eje; se descuidan o auto anulan; poseen baja autoconfianza y autoestima; y se envuelven continuamente en relaciones de pareja dañinas y abusivas (Salazar & Rincón, 2012).

Supuestamente las similitudes con la dependencia emocional son incuestionables: baja autoestima, subordinación, desarrollo de relaciones interpersonales destructivas, temor al abandono, o falta de límites del ego. A pesar de, analizando más en profundidad este concepto, surgen algunas discrepancias (Martins-D'Angelo, Menéndez, Gómez-Benito & Silva, 2011). La primera es de perspectiva, y es que la codependencia está condicionada por otra persona, habitualmente un alcohólico o un toxicómano, aunque también se haya extrapolado este concepto a otras situaciones como la convivencia con enfermos crónicos. Los dependientes emocionales no están vinculados esencialmente con personas que sufran enfermedades o condiciones estresantes crónicas como las mencionadas, e incluso pueden estar solos. El concepto de codependencia se sitúa en la perspectiva de los trastornos relacionados con sustancias. El concepto de codependencia se sitúa en la perspectiva de los trastornos relacionados con sustancias.

La segunda diferencia es de contenido. Aunque, como hemos dicho, no podemos configurar un patrón homogéneo de la personalidad de los codependientes, sí es habitual en ellos la autoanulación para

entregarse y cuidar a la persona con problemas. Positivamente, un dependiente emocional puede realizar los mismos actos, pero con una diferencia notable de fondo: *lo hará únicamente para asegurarse la preservación de la relación*, y no por esa continua entrega y preocupación por el otro que caracteriza a los codependientes (Castelló, 2005).

Podríamos calificar a los codependientes como abnegados, siendo sus motivaciones aún con una desatención patológica hacia sus propias necesidades; estando el dependiente emocional en el caso opuesto, centrado únicamente en sus gigantescas demandas emocionales. Cuidar y entregarse sería un fin para el codependiente, y sólo un medio para el dependiente emocional. En todo caso, al no tratarse de una diferencia lo suficientemente manifiesta, muchos dependientes emocionales emparejados con personas alcohólicas o toxicómanas habrán sido calificados como “codependientes”, por el cual se incluye este concepto.

### **2.2.3. Teoría de la vinculación afectiva de Castelló**

Castelló (2005) afirma que la dependencia emocional es un conocimiento que se usa frecuentemente aun así no tiene un mayor estudio, indirectamente tiene estudios a través de otros conceptos, Dependencia emocional está definido como un patrón constante de insuficiencias emocionales que desean llenar desadaptativamente con otras personas. Siendo la unión de una persona con otras y la necesidad de establecer y conservar lazos permanentes con ellas. Al tener claro el concepto podemos interpretar, evaluar y abordar a pacientes con dependencia emocional. Asimismo, veremos conceptos semejantes y diferencias.

Para Castelló (2005) la dependencia emocional se define por una considerable exageración patológica de aquellas conductas y actitudes que se presentan en el contexto de las relaciones interpersonales, donde cobran un valor principal las relaciones de pareja, y donde la persona busca de manera desesperada colmar una serie de demandas



afectivas insatisfechas, mediante el establecimiento de vínculos estrechos y desequilibrados.

Asimismo, Castelló dividió las características de la dependencia emocional y de sus objetos en tres áreas relevantes para el ser humano:

#### **a) Área de Relaciones interpersonales**

Se citarán las importantes características que muestran las personas con dependencia emocional según el autor Castelló (2001). Las características que posee este constructo son clasificadas en diferentes ámbitos. Asimismo, en las relaciones interpersonales, se puede mencionar que las relaciones de pareja son las más representativas centralmente de la dependencia emocional. para describir nos apoyaremos en el trabajo de B.Schaeffer sobre los adictos al amor y en las interacciones que se producen en la personalidad autodestructiva.

Se necesita imprescindiblemente la aceptación de los demás, por lo que, a medida que el vínculo es más notable la necesidad es mayor, se preocupan por “caer bien” incluso a desconocidos. Lo excesivo de esta necesidad genera en ocasiones pensamientos obsesivos sobre su aceptación por un determinado grupo, empeñándose en tener una buena apariencia, o demandas más o menos explícitas de atención y afecto.

A los dependientes emocionales, les gusta las relaciones exclusivas y “parasitarias”. Este punto es uno de los rasgos más molestos en estas personas, puesto que suele ser un motivo frecuente de enfados y rupturas.

El dependiente emocional, quiere disponer continuamente de la presencia de la otra persona como si estuviera “enganchado” a ella, aspecto similar al del apego ansioso. Llamará continuamente a su pareja al trabajo, le pedirá que renuncie a su vida privada para estar más tiempo juntos, también demandará de ella atención exclusiva y

todavía le parecerá insuficiente, etc. Se debe tener en cuenta que el motivo subyacente no es la posesión o el dominio, sino la enorme necesidad afectiva que tienen las personas dependientes. Por ende, es comprensible la sensación de agobio que produce en sus parejas.

Los dependientes tienen un deseo grande por tener pareja, que se ilusionan y fantasean enormemente al comienzo de una relación o con la simple aparición de una persona interesante. Schaeffer, contrasta este fenómeno con la intoxicación de los alcohólicos o drogodependientes, puesto que posiblemente, son uno de los pocos momentos verdaderamente felices de sus vidas: cuando empiezan una relación o al menos tienen posibilidades de que esto ocurra. La enorme euforia que manifiestan se manifiesta en expectativas irreales de formar pareja con alguien a quien no conocen bien. Habitualmente adoptan posiciones subordinadas en las relaciones, que se pueden calificar de *“asimétricas”*.

Esta característica ha sido muy estudiada en la investigación sobre la personalidad autodestructiva. La persona dependiente tiene una autoestima pobre, tiende a elegir frecuentemente parejas explotadoras, que va conduciendo al sujeto dependiente a un grado progresivo de degradación, soportan desprecios y humillaciones, no reciben un verdadero afecto, muchas veces sufren violencia emocional y física, declinan a su orgullo o a sus ideales, Su papel está basado en complacer el inagotable narcisismo de sus parejas, pero lo asumen siempre y cuando sirva para preservar la relación.

Muestran cierto déficit de habilidades sociales. Su baja autoestima y constante necesidad de agradar impide que desarrollen un adecuado asertividad.

### **b) Área de las relaciones de pareja**

Es el área más notable y presenta en los dependientes emocionales. También es el contexto más acostumbrado en el que están inmersos a pesar de tener situaciones de soledad o incluso relaciones ficticias,

como noviazgos por Internet o a distancia, que son más fruto de su propia ilusión que de la realidad. (Fernández, 2012)

El dependiente emocional tiene una necesidad excesiva del otro. Sus deseos son de prioridad en la relación. Tiene en primer lugar a la pareja más que otra cosa. Idealización del otro. Relación basada en la sumisión y la subordinación. Miedo a la ruptura.

### c) Área de Autoestima y Estado anímico

Como se mencionó anteriormente los sujetos dependientes tienen una autoestima muy pobre, suelen ser muy tristes, decaídos, teniendo un autoconcepto negativo que no se ajusta a la realidad.

Las personas dependientes no se quieren porque durante su vida no han sido queridos ni valorados por sus personas significativas, como sus padres o personas que intervienen en su desarrollo.

Área de las relaciones de pareja	Área de las relaciones de el entorno interpersonal	Área de autoestima y estado anímico
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Necesidad excesiva del otro, deseo de acceso constante hacia él.</li> <li>• Deseo de exclusividad en la relación</li> <li>• Prioridad de la pareja sobre cualquier cosa.</li> <li>• Idealización del objeto.</li> <li>• Relaciones basadas en la sumisión y la subordinación.</li> <li>• Historia de la relación de pareja desequilibradas.</li> <li>• Miedo a la ruptura.</li> <li>• Asunción del sistema de creencias de la pareja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deseo de exclusividad hacia otras personas significativas.</li> <li>• Necesidad de agradar.</li> <li>• Déficit de habilidades sociales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baja autoestima.</li> <li>• Miedo e intolerancia a la soledad.</li> <li>• Estado de ánimo negativo y comorbilidades frecuentes.</li> </ul>

*Figura 1.* Dependencia Emocional, características y tratamiento (Castelló, 2005)

Por ello debe tenerse en cuenta que la persona dependiente emocional jamás escoge a su pareja por casualidad, sigue pautas, que

generalmente son inconscientes, que le permitirán suplir su necesidad afectiva y su baja autoestima. Castelló (2005) recalca dos características que son elegidas por un dependiente emocional:

**Primero:** que son personas idealizables sólo para quienes tienen baja autoestima, porque idealizan a sus parejas colocándoles cualidades que el sujeto no tiene o que son exageradas, siendo que para su entorno son opuestos o son las causas de conflictos.

**Segundo:** que son personas narcisistas y aprovechadores (aunque no desde la mirada del dependiente emocional), tanta es su admiración hacia ellos mismos que desean la admiración de los demás, por ello su pareja dependiente, vive y reacciona con sufrimiento, el sujeto pone límites para restringir a sus parejas dependientes, otras realizan la ruptura porque le resulta inaguantable seguir en dicha relación o en otras la entiende como un regalo, disfrutando ser la persona relevante en el encuentro

### 2.3. Definiciones conceptuales

#### **Dependencia Emocional.**

Mellody (como se citó en Anicama, 2014), en uno de los primeros libros sobre dependencia emocional, plantea que la dependencia emocional es la necesidad de tener a otros para sobrevivir, querer que los demás lo hagan por nosotros, tener que depender para percibir de nuestra propia imagen, hacer que tomen nuestras propias decisiones y que se encarguen de nuestro bienestar financiero. Sacrificando lo que realmente se quiere, por el miedo de ser rechazados o abandonados.

*Independencia emocional*, de Bireda (1998), el tema principal es dependencia emocional, a pesar de utilizar el término “adicción al amor”, en este libro los dependientes se definen como adictivos, centrándose en un conjunto de respuestas aprendidas en la niñez por la interacción con su entorno y progenitores pobremente afectuosos, asimismo se considera que

la dependencia emocional se mantiene por una exaltación de creencias distorsionadas y desadaptativas como “no merezco que me amen”, “si amo sufriré”.

Norwood (1999) utiliza termino de dependencia emocional como “amar *demasiado*” que se entiende por una entrega excesiva hacia su pareja en relaciones destructivas e insatisfactorias.

Por otra parte, desde una postura de corte más cognitivo, Lemos, Londoño y Zapata (2007) señalan que la dependencia emocional se basa en las creencias que la persona manifiesta asociado al valor de la vida en función de la relación de pareja y/o la persona amada.

Desde el modelo conductual cognitivo, Anicama *et al.* (2013) plantea que la dependencia es una clase de respuesta que emite el organismo en todos sus cinco componentes de interacción con el ambiente: autonómica, emocional, motor, social y cognitivo, las cuales en este caso se expresan en nueve componentes de la dependencia emocional

En tanto que, desde la postura de Castelló (2005), la dependencia emocional se define como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa con otras personas.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Tipo y diseño utilizado**

##### **3.1.1. Tipo de investigación**

El tipo de investigación es descriptivo de investigación científica, la cual nos permite ser específicos con las propiedades, características de nuestro objeto o población a investigar, lo que nos permite realizar una descripción de la población con respecto a un hecho en particular y un diagnóstico. En la cual solo se concentra en la recolecta de información y la medición independiente de una variable en una determina sociedad (Sánchez y Reyes, 2006).

##### **3.1.2. Diseño de investigación**

Con respecto a esta investigación se podría decir que tiene un diseño no experimental por la cual no está fundamentalmente ligada al aspecto de manipulación de la variable estudiada, teniendo como principal objetivo la observación científica de una variable en un contexto cultural determinado no siendo, éstas, provocadas intencionalmente por el investigador (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Además, de que la investigación sea no experimental, pertenece a un corte transversal. Según Hernández *et al.* (2014) el diseño a nivel transversal determina que el procedimiento de recolección de datos solo se dará en un determinado tiempo.

#### **3.2 Población y muestra**

##### **3.2.1. Población**

La población cuenta con un total de 220 personas de ambos sexos, estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega del turno mañana y noche.

### 3.2.2. Muestra

La muestra estuvo conformada por 141 estudiantes del 3er y 4to ciclo de la facultad de Psicología. Se utilizó un muestreo no probabilístico y tipo intencional. Este tipo de muestreo busca es que esta sea representativa se da en base a un objetivo de quien selecciona la muestra y como resultado la evaluación de la muestra representativa es subjetiva (Sánchez y Reyes, 2006). Con el propósito de delimitar la muestra, se estableció criterios de inclusión y exclusión con la finalidad de poder recolectar los datos de una población específica que cumpla las características buscadas por la investigadora.

Tabla 1

*Criterios de inclusión y exclusión para la muestra*

<b>Criterios de inclusión</b>	<b>Criterios de exclusión</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Estudiantes de psicología del 3er al 5to ciclo.</li><li>• Estudiantes con matrícula regular</li><li>• Estudiantes presenciales</li><li>• Estudiantes que conlleven una relación de pareja</li><li>• Estudiantes que aceptan participar voluntariamente</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estudiantes que no pertenezcan a los ciclos 3er al 5to</li><li>• Estudiantes con matrículas irregular</li><li>• Estudiantes de distancia</li><li>• Estudiantes que no mantengan relación de pareja</li><li>• Estudiantes que no deseen participar</li></ul>

### 3.3 Identificación de la variable y su operacionalización

La variable a estudiar es la dependencia emocional, la cual es un tipo de dependencia relacional genuinas (Sirvent, 2004) y es definida como la dimensión disfuncional de un rasgo de personalidad, que radica en la necesidad extrema de orden afectiva que una persona siente hacia otra, su pareja, a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja (Castello, 2005).

### 3.3.1. Operacionalización de la variable

Tabla 2

*Operacionalización de la Dependencia Emocional*

Variable	Definición teórica	Dimensiones	Indicadores	Reactivos	Categorías
Dependencia emocional	Demandas afectivas que no han sido satisfechas y que lleva al sujeto a desear llenar el espacio emocional de una manera desesperada para satisfacer esa necesidad buscándolo el soporte en las relaciones interpersonales (Jaller y Lemos, 2009)	Miedo a la ruptura	Temor a separación Negación	5, 14, 15, 17, 26, 28 9, 22, 27	Alto Moderada Significativo Bajo o normal
		Miedo e intolerancia a la soledad	Sentimiento desagradable Conducta distractora	4, 19, 24, 25, 29, 46 6, 13, 18, 21, 31	
		Prioridad de la pareja	Priorizar Descuidar	30, 32, 37, 40 33, 35, 43, 45	
		Necesidad de acceso a la pareja	Deseo de mantener presente a la pareja	11, 12, 48	
			Deseo de pensar en la pareja	10, 23, 34	
		Deseos de exclusividad	Aislamiento	16, 36, 41	
			Reciprocidad	42,49	
		Subordinación y sumisión	Sobreestimación de conductas	1, 2, 3	
			Descuido personal	7, 8	
		Deseo de control y dominio	Atención Afecto	38, 39, 44, 37 20	

Fuente: Aiquipa (2012).



### 3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

#### 3.4.1. Técnicas

La técnica que fue utilizada en esta investigación fue de recolección de datos indirecta (Sánchez y Reyes, 2006), debido a que se evaluó mediante el uso de un instrumento.

#### 3.4.1. Instrumento

El instrumento que se usa para la investigación es el Inventario de Dependencia Emocional IDE, elaborado por Aiquipa en Lima, el uso es por fines académicos. A continuación, se presenta la ficha técnica y los detalles del instrumento más importante.

##### FICHA TECNICA

**Nombre:** Inventario de Dependencia Emocional – IDE

**Autor:** Jesús Joel Aiquipa Tello.

**Procedencia:** Facultad de Psicología – Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima . Perú.

**Fecha de Construcción:** Marzo 2010.

**Ámbito de Aplicación:** Adultos de 18 años a más.

**Administración:** Individual y Colectiva.

**Duración:** Entre 20 y 25 minutos.

**Finalidad:** El Inventario de Dependencia Emocional – IDE es un instrumento objetivo de dominio específico que mide la dependencia emocional. Posee 7 factores 1) Miedo a la ruptura – MR 2) Miedo e Intolerancia a la soledad – MIS 3) Prioridad de la pareja - PP 4) Necesidad de acceso a la pareja – NAP 5) Deseos de exclusividad - DEX 6) Subordinación y sumisión – SS 7) Deseos de control y dominio – DCD.

**Interpretaciones:** Se utilizan baremos percentiles, tanto para la puntuación total como para cada factor. Asimismo, presenta cuatro categorías diagnósticas: Bajo o Normal, significativo, Moderno y Alto.

**Características:**

1) Miedo a la ruptura – MR (9 ítems):

Es el temor que se siente ante la idea disolución de la relación, aprendiendo conductas para conservar la relación. Niega cuando sucede una ruptura en la relación, realizando continuamente intentos para lograr para restablecer la relación.

2) Miedo e Intolerancia a la soledad - MIS (11 ítems):

Sentimientos desagradables que se ha vivido ante la ausencia momentánea o definitiva de la pareja. Tiende a retomar la relación o busca rápidamente a otra persona para evitar estar solo.

3) Prioridad de la pareja - PP (8 ítems):

Prioriza y le da más importancia a la pareja antes de cualquier situación o persona.

4) Necesidad de acceso a la pareja – NAP (6 ítems):

Es el deseo en todo momento de tener a su lado físicamente o mentalmente a la pareja.

5) Deseos de exclusividad - DEX (5 ítems):

Se aísla de los demás enfocándose a su pareja, es recíproco por la pareja.

6) Subordinación y sumisión - SS (5 ítems):

Existe sentimientos de inferioridad y desprecio hacia uno mismo, sobreestimando las conductas, pensamientos e intereses que tiene su pareja.

7) Deseos de control y dominio - DCD (5 ítems):

Busca toda la atención y afecto para lograr el control de su pareja, con el fin de evitar una ruptura de la relación

**Procedimiento en la construcción Inventario de Dependencia Emocional**

Se elaboró un inventario que alcanzó 209 reactivos, se tomó como modelos del total de biografías, sumando con la información directa que se obtuvo en la experiencia del trabajo con pacientes con dependencia emocional. El tipo de reactivo utilizado fue de selección de respuesta múltiple, con el formato de una escala Likert de 5 puntos. Posteriormente, se entregó la versión de la prueba inicial a cinco jueces (tres psicólogos clínicos, un psiquiatra y un psicólogo con conocimiento en la elaboración de pruebas psicométricas). Luego de las observaciones, se redujo la prueba a una versión de 204 reactivos. Paralelamente, se enviaron las cartas de presentación y solicitudes a algunas las instituciones académicas participantes (una universidad pública y dos instituciones educativas). Asimismo, se envió otra solicitud al Centro de atención Clínica para la aplicación de la prueba a las pacientes residentes. Se llevó a cabo los estudios pre-piloto y piloto para el análisis de los ítems. Luego, se aplicó la prueba final a las 31 mujeres que siguen un programa de tratamiento y a otro grupo no clínico (conformado por 28 sujetos de la muestra final). Posteriormente, se aplicó esta misma prueba a una cuarta muestra conformada para obtener los niveles de confiabilidad y validez definitivos, así como los baremos. Finalmente, se elaboró el manual del IDE (Aiquipa, 2012).

En la tabla siguiente se describe la interpretación en función del puntaje total de Dependencia emocional. Por otra parte, en la tabla 4,

se describe la interpretación en función de las dimensiones. Estas categorías fueron elaboradas mediante el análisis del planteamiento de los baremos percentilares de Aiquipa (2012) (anexo 5).

Tabla 3

*Baremos de la escala general*

<b>Puntaje</b>	<b>Categoría Diagnóstica</b>
125-196	Alto
106-124	Moderado
85-105	Significativo
49-84	Bajo – Normal

Tabla 4

*Baremos por dimensiones*

	<b>Alto</b>	<b>Moderado</b>	<b>Significativo</b>	<b>Bajo - Normal</b>
F1: Miedo a la Ruptura	19-35	15-18	14-12	11-9
F2: Miedo e Intolerancia a la Soledad	47-28	26-23	21-18	17-9
F3: Prioridad de la Pareja	36-20	19-16	15-13	12-8
F4: Necesidad de Acceso a la Pareja	28-18	17-14	13-12	11-6
F5: Deseos de Exclusividad	23-13	12-11	10-9	8-5
F6: Subordinación y Sumisión	24-15	14-13	12-10	9-5
F7: Deseos de Control y Dominio	23-15	14-12	11-10	9-5

### **Confiabilidad**

La confiabilidad se obtuvo a través del método de consistencia interna, usando los coeficientes Alfa de Cronbach y “r” de Pearson corregida con la fórmula Spearman-Brown. Asimismo, un segundo método que se utilizó para medir la confiabilidad del IDE, por medio de la consistencia interna fue el Método de la división por mitades. El coeficiente de correlación “r” de Pearson, corregido mediante la fórmula Spearman-Brown, fue de 0.91 (Aiquipa, 2012).

Para la presente investigación se calculó la confiabilidad del instrumento y su aplicación en la muestra. En la cual se determinó que

el coeficiente alfa de cronbach obtuvo un índice de .97 que muestra una alta confiabilidad. En las dimensiones se obtuvo coeficientes altos de igual manera variando de .80 a .93 8 (anexo 4).

### **Validez**

**Evidencias de validez de contenido.** Los cinco expertos se mostraron acuerdo en la relevancia de las dimensiones establecidas. De esta manera, más del 95 % de los reactivos fueron considerados apropiados para medir el constructo dependencia emocional por el 100% de los jueces. Este procedimiento también sirvió para el análisis de reactivos.

**Evidencias de validez factorial.** Se evaluó la adecuación de las matrices de correlaciones utilizando el índice de adecuación de la muestra de Kaiser- Meyer-Olkin, con un valor satisfactorio  $\alpha$  de 0.96. El Test de Esfericidad de Barlett fue significativo ( $X = 10969.743$ ;  $= .000$ ), indicativo de la presencia de correlaciones significativas y la pertinencia de llevar a cabo el análisis factorial. Luego, Se extrajeron siete factores que tienen autovalores mayores que 1 y que explican el 58.25% de la varianza de los datos originales. Se obtuvo evidencias de validez de contenido elaborando una escala con 209 reactivos, tomando en cuenta la información disponible de las fuentes ya mencionadas. Se obtuvieron los índices de acuerdo, con valores de 0.80 y 1.00 para más del 95% de los reactivos. A su vez, se encontró evidencias de validez factorial al realizarse el Análisis Factorial Exploratorio de la prueba final. Al realizarse este procedimiento, se obtuvieron 7 factores que explicaron el 58.25% de la varianza total, conteniendo ítems con saturaciones entre 0.40 y 0. 70.

## CAPÍTULO IV

### PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

#### 4.1. Procesamiento de los resultados.

El procesamiento de los resultados se llevó a cabo mediante la recolección de información de la muestra; en la cual se tomó a la población que cumplían los criterios de inclusión, la cual fue en su totalidad 141 estudiantes, de los cuales no todos respondieron el inventario por complejo. A los que no cumplieron con llenar el inventario se les excluyó del análisis, con el objetivo de no tener datos incompletos y afecte de alguna manera el análisis; por lo tanto, la muestra evaluada fue de 139 estudiantes de psicología. Luego se procedió a:

- Tabular toda la información, codificarla y transferirla a una base de datos computarizada (IBM SPSS v.24 y MS Excel 2016).
- Se realizó el análisis de medidas descriptivas de los resultados.
- Se estableció la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa, de los datos del instrumento de la investigación.
- Se aplicó las siguientes técnicas estadísticas:

Valor máximo y mínimo

Media aritmética:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

## 4.2. Presentación de los resultados.

A continuación, se hace la presentación de los resultados descriptivos para, más adelante, realizar el análisis de frecuencia a manera de diagnóstico y respondiendo a los objetivos planteados en la investigación.

Tabla 5

*Medidas descriptivas de la Dependencia Emocional*

<b>Variable</b>	<b>N</b>	<b>Mín.</b>	<b>Máx.</b>	<b>Media</b>	<b>D.E.</b>
Miedo a la ruptura	139	9	41	13.54	6.24
Miedo e intolerancia a la soledad	139	10	51	18.07	8.27
Prioridad de la pareja	139	8	39	12.79	5.92
Necesidad de acceso a la pareja	139	6	27	12.91	4.70
Deseos de exclusividad	139	5	21	7.91	3.76
Subordinación y sumisión	139	5	25	9.53	4.17
Deseos de control y dominio	139	5	22	8.83	4.26
Dependencia Emocional	139	49	214	83.57	33.73

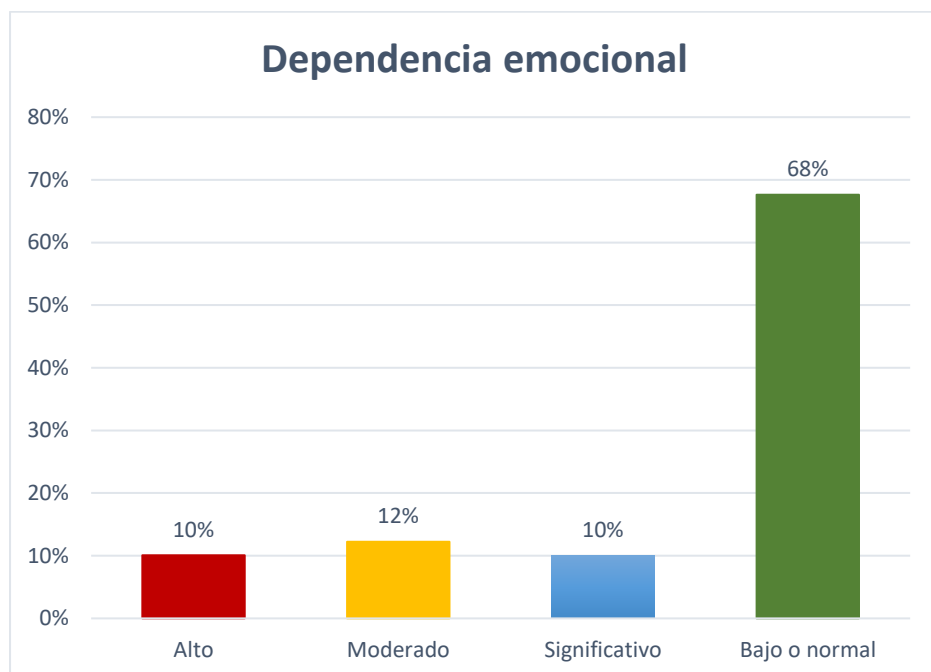
El resultado de la tabla 5, muestra que la variable dependencia emocional obtuvo una media de 83.57 (D.E.: 33.73) asignando en la categoría bajo o normal; en relación con las dimensiones se obtuvo que el Miedo a la ruptura mantuvo una media general de 13.54 (D.E.: 6.24) manteniéndose en la categoría significativo, mostrando tendencias de predominancia de la dimensión en la muestra. En relación con la dimensión de Miedo e intolerancia a la soledad, la media obtenida fue de 18.07 (D.E.: 8.27) que lo ubica en el nivel significativo. En la dimensión Prioridad de la pareja se obtuvo la media de 12.79 (D.E.: 5.92) lo cual determina un nivel significativo general. En la dimensión: Necesidad de acceso a la pareja mantuvo su media en 12.91 (D.E.: 4.70), la media se mantiene igualmente en el nivel significativo. Para con la dimensión de Deseos de exclusividad la media estuvo en un 7.91 (D.E.: 3.76) lo que lo ubica en un nivel bajo o normal. Respecto a la dimensión Subordinación y sumisión, la media obtenida fue de 9.53 (D.E.: 4.17), lo que lo ubica en un nivel significativo. Finalmente, la dimensión Deseos de control y domino obtuvo una media de 8.83 (D.E.: 4.26) lo cual lo ubica en un nivel bajo o normal.

### Objetivo general:

Tabla 6

*Frecuencia de la dependencia emocional*

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	14	10%
Moderado	17	12%
Significativo	14	10%
Bajo o normal	94	68%
Total	139	100%



*Figura 2. Porcentaje de los niveles de la dependencia emocional*

Los resultados muestran que el nivel de Dependencia emocional en los estudiantes del 3ero, 4to y 5to ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega se considera en la categoría “**Normal**” en un 68%, teniendo como resultado que la gran mayoría no mantienen dependencia emocional. Sin embargo, es indispensable recalcar que el 32% de la muestra mantiene niveles significativos (10%), moderado (12%) y alto (10%) lo que muestra que la variable se ve inmersa en cierta cantidad de la población. No se debería hacer vista ajena de dicha muestra que mantiene niveles ya que podrían presentar un problema emocional con el tiempo.

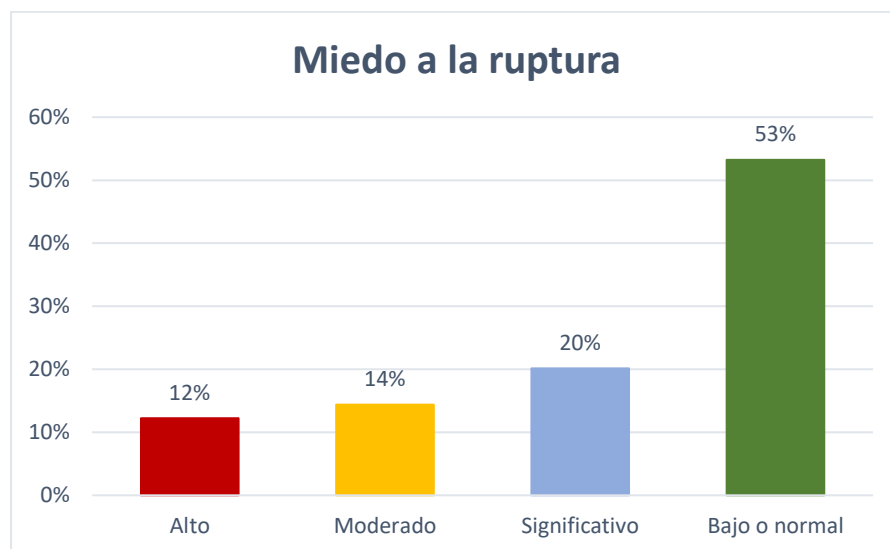


### Objetivo específico 1:

Tabla 7

*Frecuencia de la Miedo a la ruptura*

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	17	12%
Moderado	20	14%
Significativo	28	20%
Bajo o normal	74	53%
Total	139	100%



*Figura 3. Porcentaje de los niveles de Miedo a la ruptura*

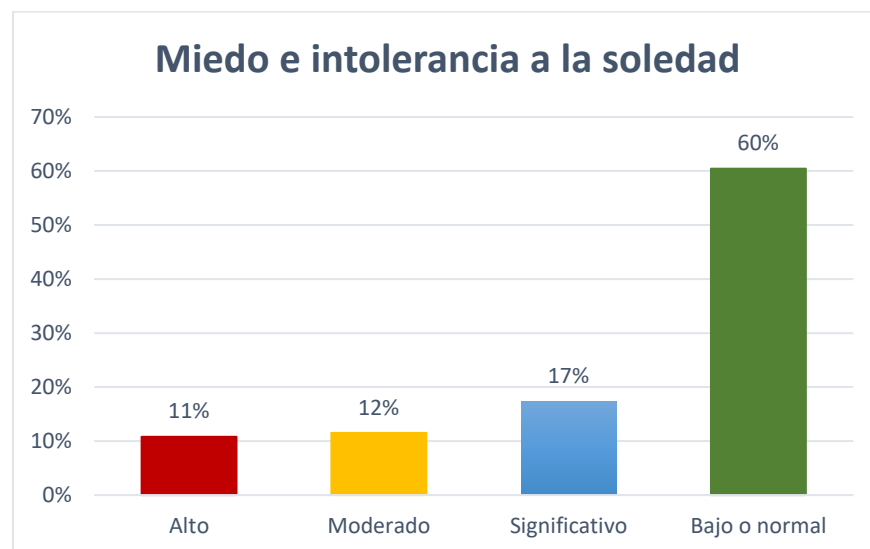
Los resultados sobre el miedo a la ruptura en los estudiantes del 3ero, 4to y 5to ciclos de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega muestran en promedio un nivel Normal (53%). Por otro lado, los niveles alto (12%), moderado (14%) y significativo (20%) representan en total al 46% de la muestra. Un resultado que es alarmante debido al apego inseguro que podría haberse dado. Lo que merece una interpretación exhaustiva sobre el proceso cognitivo e intervenir en la manera de cómo los estudiantes de psicología enfrentar circunstancias respecto al rompimiento de una relación de pareja.

## Objetivo específico 2:

Tabla 8

*Frecuencia de la Miedo e intolerancia a la soledad*

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	15	11%
Moderado	16	12%
Significativo	24	17%
Bajo o normal	84	60%
Total	139	100%



*Figura 4. Porcentaje de los niveles de Miedo e intolerancia a la soledad*

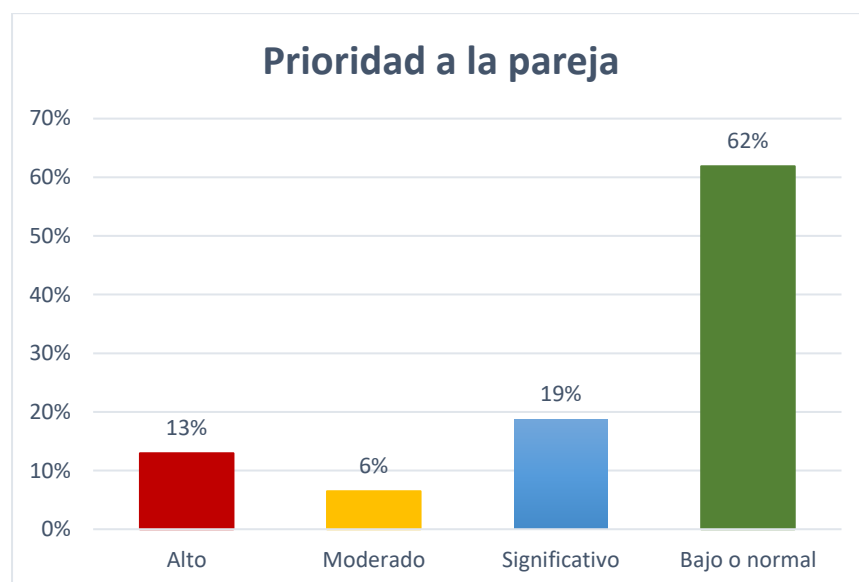
Los resultados sobre el miedo o intolerancia a la soledad en los estudiantes del 3ero, 4to y 5to ciclos de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega muestran en promedio un nivel Normal (60%), además, se determina cierta tendencia a la dependencia emocional, ya que el 40% de los restantes muestran dicho miedo a quedarse solos, y lo cual motivaría pensamientos recurrentes de no hacer lo que pueda por no romper una relación. El miedo ocurre cuando la relación de pareja se encuentra en problemas y se presentan características individuales que potencializan la solución de manera “estable”, lo cual proporciona problemas a futuro.

### Objetivo específico 3:

Tabla 9

*Frecuencia de la Prioridad a la pareja*

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	18	13%
Moderado	9	6%
Significativo	26	19%
Bajo o normal	86	62%
Total	139	100%



*Figura 5. Porcentaje de los niveles de Prioridad a la pareja*

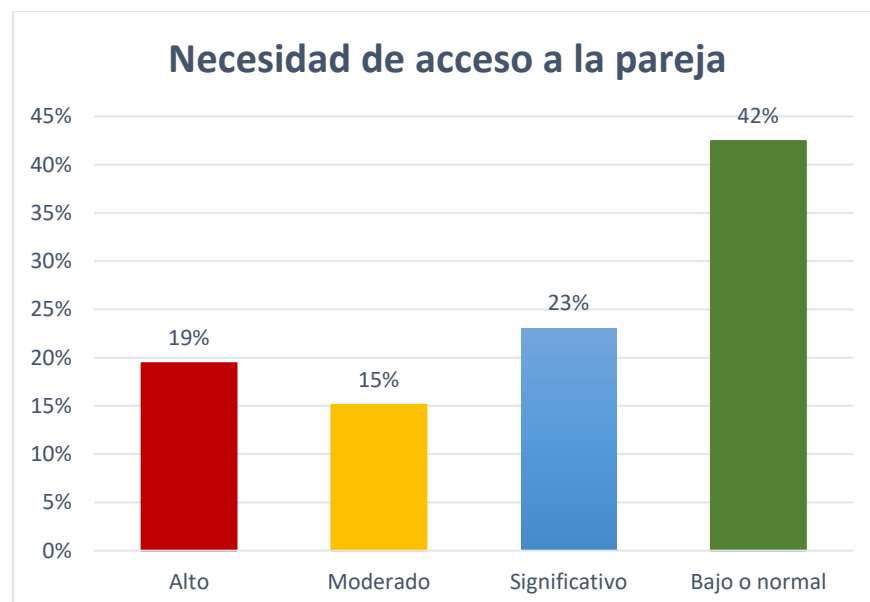
Los resultados sobre la prioridad que otorgan a la pareja, los estudiantes del 3ero, 4to y 5to ciclos de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega muestran en promedio un nivel Normal (62%). Además, los resultados siguientes en los niveles donde se aprecia problemática de dependencia o características, muestra que el nivel significativo (19%) mantiene mayor frecuencia, seguido del nivel alto (13%), y luego el moderado (6%). Dicho resultado muestra que el 38% de la muestra, presenta la dificultad patológica que es priorizar a la pareja por sobre ellos mismo, desvalorizándose como persona.

#### Objetivo específico 4:

Tabla 10

*Frecuencia de la Necesidad de acceso a la pareja*

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	27	19%
Moderado	21	15%
Significativo	32	23%
Bajo o normal	59	42%
Total	139	100%



*Figura 6. Porcentaje de los niveles de Necesidad de acceso a la pareja*

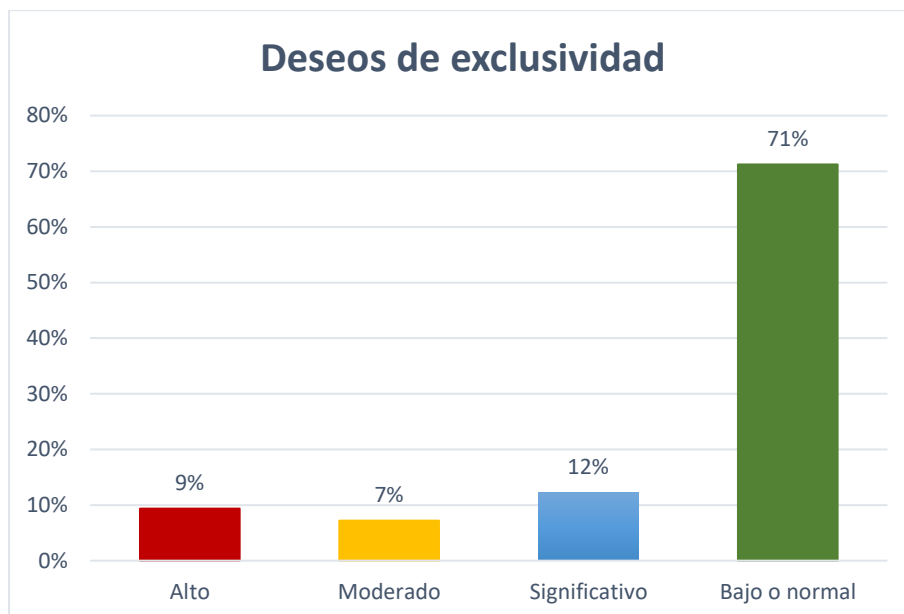
Los resultados sobre la necesidad de cercanía a la pareja, los estudiantes del 3ero, 4to y 5to ciclos de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega muestran que el nivel normal mantiene un 49%, sin embargo, el 51% de la muestra se mantiene en los niveles que muestran dependencia emocional como el nivel significativo (23%), moderado (15%) y alto (19%). Lo que determina que existe gran parte de la muestra que mantiene la dificultad en la necesidad de acceso a la pareja. Dimensión que se caracteriza porque uno quiere saber dónde uno está, o tener acceso a sus cosas privadas a como dé lugar. Lo cual podría convertirse en problemas generales.

### Objetivo específico 5:

Tabla 11

*Frecuencia de la Deseos de exclusividad*

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	13	9%
Moderado	10	7%
Significativo	17	12%
Bajo o normal	99	71%
Total	139	100%



*Figura 7. Porcentaje de los niveles de Deseos de exclusividad*

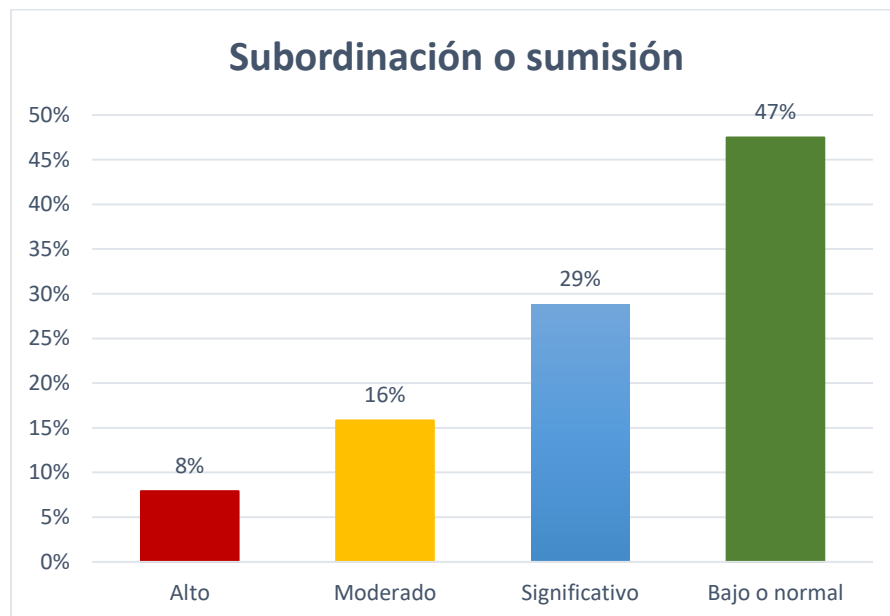
Los resultados sobre los deseos de exclusividad con respecto a la pareja en los estudiantes del 3ero, 4to y 5to ciclos de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega muestran en promedio un nivel Normal (71%). A diferencia de la dimensión anterior, esta se caracteriza por la casi nula aparición de problemas, ya que la suma de los porcentajes en los niveles que muestran problemas es de 29% lo que es una muestra pequeña que mantiene el deseo de ser único para su pareja en todos los sentidos. Y que todo lo que tenga que ver con su pareja gire a su alrededor.

### Objetivo específico 6:

Tabla 12

*Frecuencia de la Subordinación o sumisión*

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	11	8%
Moderado	22	16%
Significativo	40	29%
Bajo o normal	66	47%
Total	139	100%



*Figura 8. Porcentaje de los niveles de Subordinación o sumisión*

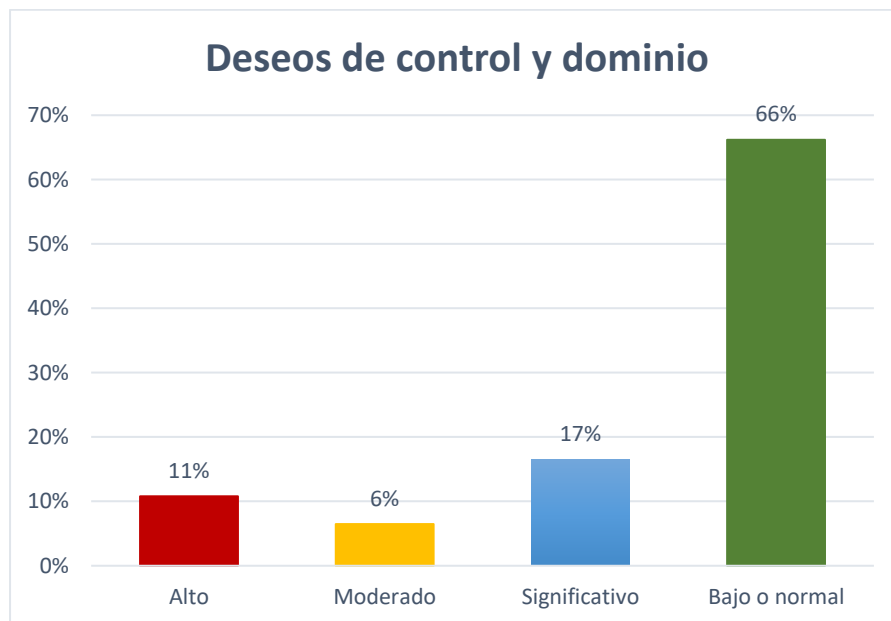
Los resultados sobre el comportamiento de subordinación o sumisión sobre la pareja en los estudiantes del 3ero, 4to y 5to ciclos de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega muestran un alto porcentaje en el nivel bajo o normal (47%). Lo que determina que el 53% de la muestra se mantienen en los niveles que mantienen rasgos de dependencia emocional como el significativo (29%), el moderado (16%) y alto (8%). En otras palabras, el 53% mantiene el problema de la subordinación, en el sentido que siempre uno hace lo que la otra persona quiere, y no prioriza lo que uno desea, con el objetivo de no dañar la relación.

### Objetivo específico 7:

Tabla 13

*Frecuencia de la Deseos de control y dominio*

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	15	11%
Moderado	9	6%
Significativo	23	17%
Bajo o normal	92	66%
Total	139	100%



*Figura 9. Porcentaje de los niveles de Deseos de control y dominio*

Los resultados sobre los deseos de control y dominio sobre la pareja en los estudiantes del 3ero, 4to y 5to ciclos de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega muestran en promedio un nivel Normal (66%). Lo que determina que el 66% no mantiene la necesidad de tener el control de la relación y sentirse el que domina. Mientras que el 34% restante mantiene dicha característica de querer poseer el control y dominio no solo de la relación sino de la pareja. Lo cual es un rasgo patológico que se debe estudiar e intervenir.

#### 4.3. Análisis y discusión de los resultados

Por medio del presente estudio se pretendió como objetivo principal, determinar los niveles de Dependencia Emocional en un grupo de 141 estudiantes del 3ero y 4to ciclo de una Universidad Privada de la ciudad de Lima Metropolitana. Esto mediante el inventario de Dependencia Emocional (IDE) elaborado por Aiquipa (2012), se hallaron los puntajes de los 7 factores que componen a la variable, así como su puntuación total. A continuación, se discuten los resultados encontrados.

Los resultados sobre el objetivo general, determinó que, a nivel general, existe una prevalencia de niveles normales de dependencia (68%), mientras que en medidas similares se hallaron estudiantes con niveles moderados (12%) y altos de dependencia emocional (10%). En este sentido otros estudios en el exterior del país, como los de Niño y Abaunza (2015); Lemos *et al.* (2011) y Salguero (2016) obtuvieron resultados similares al nuestro, debido a una prevalencia en niveles bajos de dependencia emocional. No obstante, los estudios nacionales como los de García y Herrera (2015); Mallma (2014) y Sartori y De la Cruz (2014) encontraron niveles altos de dependencia que predominaban en sus participantes, valen notar que en el caso de Sartori y De la Cruz (2014) las participantes de su estudio eran usuarias atendidas en una Clínica de Servicios Psicológicos. A partir del contraste con estudios previos, se observa una mayor presencia de índices de dependencia emocional en estudios nacionales a comparación de investigaciones internacionales por lo que planteamos que posteriores estudios aborden y profundicen en esta característica, a fin de que estudios comparativos entre universitarios de diferentes países permita concluir si existen diferencias significativas.

Por otra parte, los objetivos específicos del estudio buscaron determinar los niveles sobre las dimensiones de la dependencia emocional por lo que se llevó a cabo el análisis descriptivo de las dimensiones. Se encontró que la dimensión de intolerancia a la soledad se mantuvo un nivel normal de (69%), en la dimensión de miedo a la ruptura un nivel normal en 53%. Estos hallazgos son similares a los de Espíritu (2013) en Chimbote donde el Miedo



a la ruptura también ocupó el puntaje más alto; esta dimensión hace referencia al temor a terminar la relación por lo que la persona recurre a continuos intentos para reanudar la relación. En este sentido, Fernández (2012) sostiene que el área más notable para las personas dependientemente afectivas viene a ser el ámbito de la relación de pareja, no es de extrañar entonces que las personas dependientes tengan gran temor a la disolución del vínculo. Por lo que, se entiende que la prioridad en las relaciones de pareja tiene que ver con la idea de contar y estar vinculados a alguien.

Por otra parte, el Factor 5, deseos de exclusividad y Factor 7, deseos de control y dominio fueron los que menor puntaje obtuvieron en comparación con las demás dimensiones. Los deseos de exclusividad se basan en la tendencia a enfocarse en la pareja y la exclusividad en la búsqueda activa de atención y afecto; ambas dimensiones se interferirían en el desempeño de la persona en otras áreas (Castello, 2005). No obstante, se da por entendido que los estudiantes priorizan su labor académica, por ello dificultaría estas características en una relación de pareja. Sería necesario contrastar esta hipótesis en estudios posteriores teniendo en cuenta el desempeño académico de los estudiantes universitarios con índices de dependencia emocional. Asimismo, se halló que los hombres mostraron mayores niveles de dependencia emocional que las mujeres, resultados similares al del estudio de Ante (2017), donde también los varones mostraron puntajes más altos en la dependencia emocional. Con base en esto, se interpretaría que los jóvenes universitarios se abocan e invierten tiempo a su actividad académica, de manera que constituye un factor protector para generar reciprocidad en sus relaciones

Analizando el objetivo de determinar los niveles de manifestación sobre la dimensión de Miedo a la ruptura en estudiantes universitarios se encontró que la mayoría de estudiantes se ubicó en la categoría Normal (53%) y solo un grupo bajo (12%) mostró indicadores altos sobre el temor a romper con la relación de pareja. Aunque estos resultados sugieren que los estudiantes muestran estabilidad emocional sobre la ruptura de la relación, probablemente asociado al bajo compromiso en ella (Blázquez, Moreno &

García-Baamonde, 2011), es necesario entender que existe una población en riesgo. En este sentido, se puede manifestar que muchas veces las rupturas y reconciliaciones son muy comunes en las relaciones actuales de jóvenes, por lo que el nivel de compromiso con las mismas es bajo, de esta manera estos hallazgos estarían asociados a este fenómeno.

Sobre el objetivo de determinar los niveles de manifestación sobre la dimensión de “Miedo e Intolerancia a la soledad” en estudiantes universitarios se encontró la mayoría de estudiantes se ubicó en la categoría Normal (60%) y nivel alto (11%) mostró indicadores altos sobre el temor o el rechazo a encontrarse solos. Una interpretación que se podría dar a estos hallazgos es que los jóvenes podrían no visualizar esa posibilidad por lo que no lo percibirían como un temor real.

Respecto al objetivo de determinar los niveles de manifestación sobre la dimensión de “Prioridad de la Pareja” en estudiantes universitarios se encontró que la mayoría de estudiantes se ubicó en la categoría Normal (62%) y nivel alto (13%) mostró indicadores altos sobre el grado en que priorizan las necesidades de la pareja. Se plantea que la actividad académica de los participantes y las exigencias que esta requiere, limitan un alto grado de atención a la relación de pareja por temor a descuidar los estudios. En este sentido se podría tener en cuenta que las propias prioridades de los jóvenes, como convertirse en profesionales, podrían balancear el nivel de prioridad que le otorguen a su relación de pareja.

Sobre el objetivo de determinar los niveles de manifestación sobre la dimensión de “Necesidad de Acceso a la Pareja” en estudiantes universitarios se encontró que la mayoría de estudiantes se ubicó en la categoría Normal (42%) y un 19% en el nivel alto, sobre la necesidad extrema de interactuar con la pareja. No obstante, esta fue la dimensión de mayores diferencias en comparación con las demás. Por lo que se da por entendido que la necesidad de interactuar con la pareja cobraría relevancia por las formas exclusivas de sexualidad y afecto que se manifiestan en esta interacción.

En relación al objetivo de determinar los niveles de manifestación sobre la dimensión de “Deseos de Exclusividad” en estudiantes universitarios se encontró que la mayoría de ellos se ubicó en un nivel Normal (71%) y en el nivel alto un 9% sobre el deseo de ocupar un lugar exclusivo para la pareja. Se observa una alta prevalencia de estabilidad en esta dimensión en comparación con las demás, se plantea que las expectativas de exclusividad en la pareja en la actualidad han disminuido. De esta manera se percibe que el amor ideal se ha ido transformando en el tiempo y en esta generación la concepción del “amor verdadero” es significativamente superficial, por lo que los jóvenes tienen expectativas significativas sobre este aspecto.

Respecto al objetivo de determinar los niveles de manifestación sobre la dimensión de “Subordinación y Sumisión” en estudiantes universitarios se encontró que la mayoría de ellos se ubicó en un nivel Normal (48%) y el grupo más bajo se encontró en el “Alto” (8%), por lo que se desprende que los participantes tienen actitudes adaptativas sobre la jerarquía en las relaciones de pareja. Se considera que las difusiones y movimientos actuales sobre la perspectiva de género, podría influenciar en ellos, de manera que presentarían ideas de igualdad y equidad sobre las prioridades de cada miembro de la pareja.

Sobre el objetivo de determinar los niveles de manifestación sobre la dimensión de “Deseos de Control y Dominio” en estudiantes universitarios se encontró que la mayoría de ellos se ubicó en un nivel Normal (66%) y el grupo de mayor riesgo (11%), se considera de baja prevalencia, por lo que interpreto que los estudiantes podrían tener relaciones de pareja en la que consideren positivamente la autonomía del otro(a). De esta manera, se considera necesario evaluar las dinámicas específicas en las relaciones de pareja, contrastando la información entre ambos.

Finalmente, se espera que estos hallazgos puedan contribuir a investigaciones futuras sobre las relaciones afectivas de jóvenes universitarios y a intervenciones psicológicas con perspectivas más objetivas sobre la severidad en las relaciones de pareja en esta etapa.

#### **4.4. Conclusiones**

1. El nivel que prevalece de dependencia emocional en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la universidad Inca Garcilaso de la Vega mantiene predominancia el nivel normal (68%), significativo (10%), moderado (12%) y alto (10%).
2. El nivel de Miedo a la ruptura en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la universidad Inca Garcilaso de la Vega mantiene los niveles siguientes: bajo (53%), significativo (20%), moderado (14%) y alto (12%).
3. El nivel de Miedo e intolerancia a la soledad en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la universidad Inca Garcilaso de la Vega mantiene predominancia en el nivel normal o bajo (60%), seguido de significativo (17%), moderado (12%), alto (11%).
4. El nivel del Factor Prioridad a la pareja en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la universidad Inca Garcilaso de la Vega predomina el nivel bajo o normal (62%), seguido de los niveles significativo (19%), moderado (6%) y alto (13%).
5. El nivel de Necesidad de acceso a la pareja en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la universidad Inca Garcilaso de la Vega predominan los niveles donde se muestran patologías en un 58% distribuidos de la siguiente manera: significativo (23%), moderado (15%) y alto (19%); mientras que el nivel bajo o normal mantiene un 42%.
6. El nivel en el factor Deseos de exclusividad en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la universidad Inca Garcilaso de la Vega se considera normal (71%). Los otros niveles obtuvieron porcentajes bajos: significativo (12%), moderado (7%) y alto (9%).
7. El nivel de Subordinación y Sumisión en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la universidad Inca Garcilaso de la Vega se muestra la predominancia de los niveles patológicos que suman un 53%:

significativo (29%), moderado (16%) y alto (8%); mientras que el 47% mantiene un nivel bajo o normal.

8. El nivel de Deseos de control y dominio en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la universidad Inca Garcilaso de la Vega se considera bajo o normal (66%), los otros niveles mantuvieron porcentajes bajos: significativo (17%), moderado (6%) y alto (11%).

#### **4.5. Recomendaciones**

Con base en los resultados obtenidos y a las conclusiones que se llegaron en el presente estudio, se plantean las siguientes recomendaciones:

- Diseñar un programa preventivo-promocional dirigido a promover relaciones afectivas saludables con el fin de evitar que a futuro se genere una dependencia emocional en los estudiantes universitarios.
- Realizar evaluaciones psicológicas periódicas a los estudiantes a lo largo de su formación universitaria con el fin de identificar carencias afectivas u otros factores de riesgo a nivel de la estabilidad emocional.
- Implementar talleres, folletos y conferencias para divulgar información sobre la dependencia emocional con el propósito de generar herramientas y recursos en los jóvenes.
- Fortalecer a los estudiantes que obtuvieron un resultado bajo o normal y brindar atención psicológica especializada.
- Se sugiere brindar atención psicológica de forma accesible dentro de cada facultad para que cada estudiante tenga al alcance un soporte emocional adecuado.
- Se recomienda dar seguimiento al proceso iniciado en la institución, en vista a que los datos obtenidos excluyen una línea de tiempo que profundizaría una mejora en los datos obtenidos, incluyendo otras variables para mejores resultados.

## **CAPÍTULO V**

### **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

#### **“Amarme, para amar”**

##### **Introducción**

La dependencia emocional es un problema muy poco tratado y conocido, es uno de los problemas psicológicos que nos definen como seres humanos, destinados a un vínculo de amor, el dependiente presenta una frustración o una insatisfacción en su área afectiva que pretende remediar centrándose preferentemente en sus relaciones de pareja.

El amor es algo positivo y está bien considerado en nuestra sociedad, tener consideración de este y dedicación parece una virtud que un defecto. Pero va más lejos de nuestra realidad, el dependiente emocional suele tener relaciones de pareja desequilibradas en las que da mucho más que el otro, sintiendo una necesidad extrema de carácter afectivo, el núcleo de esta problemática va con comportamientos de sumisión y pensamientos obsesivos en torno a la pareja, a menudo sentimientos intensos de miedo al abandono.

Casi siempre, la razón por la cual las personas no hallan una relación satisfactoria es porque no son capaces de salir de una relación irremediablemente insatisfactoria y seguir adelante.

El presente programa tiene como objetivo disminuir el nivel de dependencia emocional a través de estrategias de intervención que se muestra en los estudiantes universitarios de ambos sexos de la universidad Inca Garcilaso de la Vega.

## **5.1. Descripción de la realidad problemática**

Actualmente uno de los problemas que aqueja a nuestra sociedad es el incremento de personas dependientes. Según datos reportados por el Instituto Nacional de Salud Mental (2013), es fundamental la detección de los vínculos característicos en mujeres, como es la dependencia emocional, de esta manera se ayuda a prevenir la problemática con más incremento en Perú en los últimos tiempos, la violencia contra la mujer por sus propias parejas (Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, 2014).

La dependencia emocional suele ser el desenlace de una serie de problemas mentales y emocionales, formados desde la infancia o incluso, desde antes de nacer.

Después de aplicar el Inventario de Dependencia emocional (IDE) en los estudiantes de 3, 4, y 5to ciclo, se encontró que el nivel general de dependencia emocional que prevalece en los estudiantes es el nivel promedio con el 67.63 % del total, lo cual indica que presentan una estabilidad emocional sobre una ruptura en su relación, no cuentan con temor a encontrarse solos, teniendo como prioridad su persona y carrera profesional, limitan un alto grado de atención a la relación de pareja, presentan ideas de igualdad y equidad sobre prioridades de cada miembro de la pareja considerando la autonomía del otro.

Asimismo teniendo en cuenta el análisis de los siete factores del instrumento de evaluación, se encontró que el factor 4, necesidad de acceso a la pareja con el 19,42 % de estudiantes, el factor 3 Prioridad de la pareja con el 12,95 %, factor 1 Miedo a la ruptura con el 12,23%, presentan un nivel alto de dependencia emocional prevaleciendo el factor 4; mostrando indicadores de dependencia, baja autoestima, miedo a ser abandonado, sentimientos de culpa, falta de seguridad en sí mismos, falta de autorrealización personal, falta de proyectos y metas personales, control inadecuado de sus emociones. Por lo mencionado en los párrafos anteriores el presente programa de intervención.

## **5.2. Establecimiento de objetivos**

### **Objetivo general**

- Desarrollar un programa de intervención psicológica para prevenir relaciones de dependencia emocional en estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

### **Objetivos específicos**

1. Brindar a los estudiantes que presentan dependencia emocional alto, talleres y/o técnicas que permitan a los estudiantes desarrollar y fortalecer su autoestima y auto concepto.
2. Establecer técnicas que le permita al estudiante reconocer, aceptar y lograr un adecuado control y manejo de sus emociones alcanzando un equilibrio emocional.
3. Enseñar a los estudiantes a realizar sus proyectos de vida lo que les brindará autonomía e independencia.
4. Desarrollar y fortalecer las habilidades sociales de los estudiantes con la finalidad de establecer relaciones intra e interpersonales adecuadas.
5. Brindar técnicas de afrontamiento y tolerancia a la frustración frente a cualquier situación aversiva que se les presente.
6. Sensibilizar y concientizar a los estudiantes acerca de las relaciones tóxicas y sus consecuencias personales, familiares y sociales

## **5.3. Alcance**

El programa está dirigido a 30 alumnos por sesión, desde los 18 a 30 años que cursen el III, IV y V ciclo.

## **5.4. Justificación**

Debido a los resultados encontrados en este estudio, es necesario llevar a cabo un programa de intervención para desarrollar y potencializar las competencias emocionales en estudiantes universitarios, con la finalidad de



intervenir y prevenir la dependencia emocional; lo que permitirá a estos jóvenes mejorar su autoestima, desarrollar habilidades sociales y empoderamiento frente a los problemas o eventos aversivos que se puedan presentar en su relación.

## **5.5. Metodología**

### **5.5.1. Actividades a realizar**

El programa de intervención está dividido en 6 sesiones, se trabaja una sesión por semana de las cuales constan de actividades distintas.

Tiene el enfoque cognitivo conductual y se emplearán las siguientes técnicas:

- Listado y auto registros de cualidades positivas; en esta técnica el participante se da cuenta de cómo distorsiona la información relacionada consigo mismo, esta técnica ayuda a percibir cualidades y aspectos positivos del yo que normalmente pasa por alto, distorsiona o ve como excepciones.
- Técnica del semáforo; Consiste en reconocer estas señales y mediante este conocimiento comenzar la dinámica así controlar las emociones.
- Entrenamiento en resolución de problemas; El entrenamiento en resolución de problemas es un tipo de tratamiento cognitivo-conductual a través del cual se pretende ayudar a los sujetos a hacer frente a determinadas situaciones que por sí mismos no son capaces de solucionar. En este tipo de técnica se trabajan aspectos como la orientación hacia el problema en cuestión, la formulación del problema, la generación de posibles alternativas para solucionarlo, la toma de una decisión respecto a la más apropiada y la verificación de sus resultados. En resumidas cuentas, se trata de saber enfocar las situaciones complicadas del

modo más constructivo posible, sin dejarse llevar por los miedos y la ansiedad.

- **Reestructuración Cognitiva;** Esta técnica resulta básica en el tratamiento de la mayor parte de trastornos psíquicos, formando parte de casi todas las técnicas cognitivo-conductuales. Se basa en la modificación de los esquemas de pensamiento del paciente a través de diversos métodos, identificando los propios patrones de pensamiento y su influencia sobre la vida del paciente y generando junto al paciente alternativas cognitivas más adaptativas y funcionales. Así pues, se modifican creencias, actitudes y puntos de vista, todo ello con el objetivo de hacer que la persona pase a interpretar las cosas de otro modo, por un lado, y se plantee diferentes objetivos y expectativas, por el otro. Estas modificaciones tendrían el poder de hacer que apareciesen nuevos hábitos y desapareciesen esas rutinas que son poco útiles o generadoras de malestar.

## **5.6. Recursos**

### **5.6.1. Humanos**

- Responsable del programa: Diana Carolina Núñez Fernández.
- Decano de la facultad de psicología: Dr. Ramiro Gómez Salas.

### **5.6.2. Materiales**

- Hoja bond A4
- Pos it
- Globos en forma de corazón
- Tarjetitas de papel
- Diapositivas

- Proyector
- Video de cada tema específico.
- lapiceros.
- Laptop
- Parlantes
- Panel (para pegar las frases)
- Cinta de embalaje
- Hojas de colores

### 5.6.3. Financieros

El programa será financiado por la Universidad.

<b>MATERIAL</b>	<b>COSTO S/.</b>
Hoja bond A4	S/. 12.00
Lapiceros	S/. 25.00
Cinta de embalaje	S/. 5.00
Hojas de colores	S/. 12.00
Pos it	S/. 4.00
Globos en forma de corazón	S/. 14.00
Tarjetitas de papel	S/. 15.00
Bocaditos y gaseosas	S/. 90.00
<b>TOTAL</b>	<b>S/.177 .00</b>

### 5.7. Cronograma

Temas de las sesiones	SETIEMBRE				OCTUBRE	
	1ra. Sem.	2da. Sem.	3ra Sem.	4ta Sem.	1ra. Sem.	2da. Sem.
Autoestima y Autoconcepto	X					
Manejando mis emociones		x				
Mi proyecto de vida			x			
Relaciones efectivas				x		
Cómo afrontar situaciones aversivas					x	
Relaciones saludables						X

## Sesión 1: Autoestima y autoconcepto

Objetivo específico: Brindar a los estudiantes que presentan dependencia emocional alto, talleres y/o técnicas que permitan a los estudiantes desarrollar y fortalecer su autoestima y auto concepto.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
<p>Bienvenida y presentación de dinámica</p> <p>“Por delante y por detrás”</p>	<p>Presentar y conocer a los participantes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El responsable y los participantes pasarán a presentarse mediante la dinámica “por delante y por detrás”.</li> <li>- La dinámica consiste en que formados en un círculo, cada uno empiece a decir su nombre y su canción favorita, luego nuevamente cada uno dirá “Por adelante su (nombre) y por detrás soy (canción)”</li> </ul>		<p>15 minutos</p>
<p>Técnica grupal</p> <p>“Listado y autorregistros de cualidades positivas”</p>	<p>Enseñar a reconocer sus cualidades positivas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El responsable indicara que anoten en una post it , que se le proporcionara al participante, un listado 10 cualidades positivas. Esto puede ayudarlo a ser más consciente de algunos aspectos positivos que no reconocía, de cómo los ha distorsionado y de cuál sería una visión más equilibrada y positiva de sí mismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pos it</li> <li>- lápices</li> </ul>	<p>10 Minutos</p>
<p>Exposición del Tema</p> <p>“ Protección y cuidado de su autoestima y autoconcepto “</p>	<p>Valorar y proteger su autoestima y autoconcepto .</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición relacionada con la autoestima. Definir la autoestima y tipos de autoestima (Autoestima alta, media, baja); determinar una aproximación sobre el Autoestima y autoconcepto en los participantes.</li> <li>- Se les dará un globo de corazón a cada participante, deberán pegar su pos it, luego se les pedirá que imaginen que es su corazón y lo importante que es respetarlo y cuidarlo.</li> <li>- Posterior se lanzará todos los globos al aire y todos deberán cuidar sus corazones sin dejar que ninguno toque el piso, la dinámica finaliza cuando un globo se cae.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Globos en forma de corazón</li> </ul>	<p>15 minutos</p>
<p>Retroalimentación</p>	<p>Verificar lo aprendido en sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se les preguntará ¿Qué aprendieron el día de hoy? Y se les brindara ideas claras.</li> </ul>		<p>5 minutos</p>

## Sesión 2: Manejando mis emociones

Objetivo específico: Establecer técnicas que le permita al estudiante reconocer, aceptar y lograr un adecuado control y manejo de sus emociones alcanzando un equilibrio emocional.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida y presentación	Crear un ambiente ameno	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El responsable brindará un cordial saludo a los participantes.</li> <li>- Se pedirá a las asistentes expresen que se trabajó la sesión anterior y cuáles fueron sus impresiones.</li> </ul>		5 Minutos
Dinámica: “Paisaje de emociones”	Recoger información de conocimientos previos sobre autoestima y autoconocimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se dividirá a los participantes en pequeños grupos de 4-5 personas, se elige e interpreta una emoción. Los miembros del grupo salen frente a los demás, y representan con el cuerpo, en silencio, su papel en la emoción elegida, conformando entre todos unos cuadros escénicos que simboliza esa emoción. Los miembros del grupo van saliendo uno a uno por orden y van representando cada miembro se integra en el cuadro viviente para dar forma a un paisaje emocional que refleje la emoción que han elegido. Una vez finalizado los demás grupos tienen que adivinar de qué emoción se trata.</li> </ul>		15 Minutos
Técnica del semáforo	Enseñar la técnica del semáforo de forma lúdica	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica del semáforo: Primero se les pedirá a los participantes, que escuchen atentamente, se les pedirá asociar los colores del semáforo con sus emociones y la conducta:</li> <li>- ROJO: PARARSE. Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos...) tenemos que pararnos como cuando un coche se encuentra con la luz roja del semáforo.</li> <li>- AMARILLO: PENSAR. Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo.</li> <li>- VERDE: SOLUCIONARLO. Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecran</li> <li>- Laptop</li> </ul>	15 Minutos

		<p>solución. Para asociar las luces del semáforo con las emociones y la conducta se puede realizar un mural con un semáforo y los siguientes pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luz Roja: ALTO, tranquilízate y piensa antes de actuar</li> <li>- Luz Amarilla: PIENSA soluciones o alternativas y sus consecuencias</li> <li>- Luz Verde: ADELANTE y pon en práctica la mejor solución</li> </ul>		
Retroalimentación	Verificar lo aprendido en sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se les preguntará a los participantes sobre qué fue lo que aprendieron, también de brindarles ideas fuerza acerca del tema explicándoles en que momento puede ser útil para ellos.</li> </ul>	-	5 minutos

### Sesión 3: Mi proyecto de vida

Objetivo específico: Enseñar a los estudiantes a realizar sus proyectos de vida lo que les brindará autonomía e independencia.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Crear un ambiente agradable	- El responsable se presentará y brindará un cordial saludo a los alumnos.		5 minutos
Exposición del tema	Brindar conocimiento del tema a tratar.	- El encargado brindara una breve explicación acerca de metas, intereses y proyecto de vida.		10 minutos
Dinamica "Elaborar proyecto de vida"	Realizar el bosquejo del proyecto de vida y reflexionen sobre ello.	- Elabora su proyecto de vida en el formato designado para ese fin. Se invita a los participantes a que compartan su proyecto con todo el grupo. - Hojas de papel y lápiz para cada participante. - Una Hoja de Trabajo "Mi proyecto de Vida" para cada participante	- Hojas - lapiceros	10 minutos
Aplicación de la técnica FODA	Aprender a fortalecer	- se toma en cuenta seguir y reconocer las metas, los principios, problemas con su entorno, FODA; y de qué forma podemos mejorar nuestro proyecto de vida. Asimismo podrá afrontar los cambios y las turbulencias en el contexto, (oportunidades y amenazas) a partir de sus fortalezas y debilidades internas.		10 minutos
Retroalimentación	Reforzar lo aprendido en sesión.	- Se hará lluvia de ideas y se les brindara ideas claras.		10 minutos



#### Sesión 4: Relaciones efectivas

Objetivo específico: Desarrollar y fortalecer las habilidades sociales de los estudiantes con la finalidad de establecer relaciones intra e interpersonales adecuadas.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida y Retroalimentación de la sesión pasada	Crear un ambiente ameno y saber cuánto aprendieron de la sesión anterior	- Se pedirá a los participantes que expresen lo que se trabajó en la sesión anterior y cuáles fueron sus impresiones.		5 minutos
Introducción del tema: Mostrar un video sobre habilidades sociales	Recoger información de los conocimientos previos que tenga los asistentes sobre este tema	- Se visualizará un video donde los asistentes tendrán que dar sus impresiones de lo observado. A su vez, la expositora compensará con algunos alcances sobre la importancia de habilidades sociales	- Video - Proyector - Laptop - Parlantes	10 Minutos
Exposición de la técnica de habilidades sociales	Enseñar a los participantes a expresarse y relacionarse con los demás de manera efectiva y satisfactoria	- Cuando nos comunicamos con los demás es muy importante que podamos decir nuestra opinión, expresar nuestras ideas y defendernos de los ataques y al mismo tiempo no atacar a los demás, no hacerles daño con nuestra forma de comunicarnos.	- Panel con información	15 minutos
Retroalimentación	Después de la exposición se realizara las siguientes preguntas:	- Se les preguntara que es lo que aprendieron en la sesión de hoy, cuál es su importancia en nuestro día a día y que es lo que debemos recordar para la siguiente sesión.		10 Minutos

## Sesión 5: Cómo afrontar situaciones aversivas

Objetivo específico: Brindar técnicas de afrontamiento y tolerancia a la frustración frente a cualquier situación aversiva que se les presente.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida y Presentación del tema	Dar a conocer que el tema de la sesión anterior es indispensable para iniciar este módulo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Una breve presentación de todo el grupo.</li> <li>- Se les hará hincapié a los asistentes del tema que se ha desarrollado anteriormente y se proseguirá con lo planificado.</li> </ul>		5 minutos
Técnicas de respiración y relajación	Aprender a gestionar las sensaciones corporales de manera que también pueda ayudarse a gestionar la mente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proveer a los participantes la técnica de relajación y respiración para afrontar situaciones adversivas. Se les indicará que se sienten en sillas o si prefieren se acuesten en el suelo (se puede disponer de colchonetas), luego escucharán una serie de pautas o guías que ellos tendrán que seguir. También se les enseñará y guiará para que realicen respiración diafragmática. Al finalizar se les pregunta Cómo se sintieron y se les dirá que estas técnicas de relajación y respiración las pueden realizar también en casa, así irán practicando y perfeccionando las técnicas.</li> </ul>	- Música de relajación	15 minutos
Exposición de la técnica “entrenamiento en resolución de problemas”	Brindar información sobre la técnica para generar formas de solución	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se dará la explicación de la técnica entrenamiento en resolución de problemas a través del cual se pretende a hacer frente a determinadas situaciones que por sí mismos no son capaces de solucionar.</li> <li>- En este tipo de técnica se trabajan aspectos como la orientación hacia el problema en cuestión, la formulación del problema, la generación de posibles alternativas para solucionarlo, la toma de</li> </ul>	- Diapositivas	10 minutos

		una decisión respecto a la más apropiada y la verificación de sus resultados. En resumidas cuentas, se trata de saber enfocar las situaciones complicadas del modo más constructivo posible, sin dejarse llevar por los miedos y la ansiedad.		
Retroalimentación	Verificar lo aprendido en sesión	- Se hará lluvia de ideas y se les brindará ideas claras.		10 minutos

## Sesión 6: Relaciones saludables

Objetivo específico Sensibilizar y concientizar a los estudiantes acerca de las relaciones tóxicas y sus consecuencias personales, familiares y sociales.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida y presentación de dinámica "Buscando mi pareja"	Crear un clima de confianza y sensibilizar a los participantes sobre el tema a tratar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El responsable brindará un cordial saludo a los alumnos.</li> <li>- Se les entregara un pos it a cada uno y en secreto lo deberán leer, cada papel tendrá el nombre de un animal y ellos caminando por la sala deberán encontrar su pareja, pero solo utilizando el sonido onomatopéyico del animal que le toco, la dinámica terminara cuando la mayoría encuentre a su pareja, y se preguntara a los que no encontraron su pareja que es lo que sintieron y que obstaculizo para no poder encontrarla.</li> </ul>	- Pos it	5 minutos
Visualización de videos	Identificar como es una relación toxica y una relación saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se les indicará que vean el video con mucha atención al finalizar el video se les preguntará de manera voluntaria quien puede dar características delas relaciones que se vio en el video.</li> </ul>	- Video	15 minutos
Exposición y presentar la técnica "reestructuración cognitiva"	Brindar los alcances adecuados sobre qué es una relación de pareja saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se hará la presentación del tema de dependencia emocional, dando a conocer la definición, causas, síntomas, y consecuencias de una relación toxica y las consecuencias que tiene y como se genera la dependencia emocional.</li> </ul>	- Diapositivas	20 minutos

	y cómo es que se Desarrolla la dependencia emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En la modificación de los esquemas de pensamiento donde el participante deberá aprender a identificar los propios patrones de pensamiento y su influencia sobre su propia vida y así poder generar alternativas cognitivas más adaptativas y funcionales en cuanto a su relación de pareja, disminuir consecuencias en su área personal, laboral y familiar.</li> <li>- Modificar creencias, actitudes y puntos de vista, todo ello con el objetivo de hacer que la persona pase a interpretar las cosas de otro modo, por un lado, y se plantee diferentes objetivos y expectativas, por el otro. Estas modificaciones tendrían el poder de hacer que apareciesen nuevos hábitos y desapareciesen esas rutinas que son poco útiles o generadoras de caer en las mismas situaciones.</li> </ul>		
Lluvia de preguntas, entrega de distintivos	Consolidar los aprendizajes y realizar el Retest	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se les pedirá a los participantes que en las hojas repartidas coloquen sus preguntas para poder resolverlo</li> <li>- Se tomará el Retest a todos los participantes para tener un resultado al final de este programa.</li> <li>- Luego se pondrá nos despediremos agradeciendo la culminación del programa y entregarles un distintivo por su participación en el programa preventivo.</li> <li>- Compartir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recuerdos</li> <li>- Hojas bond</li> <li>- Bocaditos y gaseosas</li> </ul>	5 minutos

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aiquipa, J. J. (2012). Diseño y validación del inventario de dependencia emocional–IDE. *Revista de investigación en psicología*, 15(1), 133-145.
- Aiquipa, J. J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología*, 33(2), 412-437. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/13050/13663>
- América Noticia (Julio, 2016). *Feminicidio en el Perú: se han registrado 172 casos en este año*. Recuperado de <http://www.americatv.com.pe/noticias/actualidad/feminicidio-peru-se-han-registrado-172-casos-este-ano-2016-n240269>
- Amor, P. J., & Echeburúa, E. (2010). Claves Psicosociales para la Permanencia de la Víctima en una Relación de Maltrato. *Clínica*, 1(2), 97-104.
- Anicama, J., Cirilo, I., Caballero, G., y Aguirre, M. (2014). Construcción y propiedades psicométricas de una escala de dependencia emocional en universitarios de Lima. Informe Final de Investigación FAPS. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal.
- Ante, P. E. (2017). *Autoestima y dependencia emocional en los estudiantes de los primeros semestres de la Universidad Técnica de Cotopaxi* (tesis de grado). Recuperado de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24761/2/Ante%20Tigasi%20Paulina%20Elizabeth.pdf>
- Aponte, D. F. (2015). *Dependencia emocional y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima sur* (tesis de grado). Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/140/1/APONTE%20HURTADO.pdf>
- Blázquez, M., Moreno, J.M. & García-Baamonde, M.E. (2011). Desarrollo de la violencia psicológica durante el noviazgo en parejas de jóvenes universitarios/as. *Apuntes de Psicología*, 29, 397-412.
- Bui, KT; Peplau, LA y Hill, CT. (1996). Testing the Rusbult model of relationship

- commitment and stability in a 15-year study of heterosexual couples. En: Rusbult, Carril E. y Van Lange, Paul A.M. (2003). *Interdependence, interaction and relationships. Annual Review of Psychology*, Vol 54, 351-375. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/247746339\\_Testing\\_the\\_Rusbult\\_Model\\_of\\_Relationship\\_Commitment\\_and\\_Stability\\_in\\_a\\_15Year\\_Study\\_of\\_Heterosexual\\_Couples](https://www.researchgate.net/publication/247746339_Testing_the_Rusbult_Model_of_Relationship_Commitment_and_Stability_in_a_15Year_Study_of_Heterosexual_Couples)
- Caballo, V., Guillén, J., & Salazar, I. (2009). Estilos, rasgos y trastornos de la personalidad: interrelaciones y diferencias asociadas al sexo. *Psico*, 40(3), 319-327.
- Cassepp-Borges, V., & Martins Teodoro, M. L. (2009). Versión reducida de la escala triangular del amor: características del sentimiento en Brasil. *Interamerican Journal of Psychology*, 43(1), 30-38.
- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional. Características y tratamiento*. España: Alianza Editorial SA.
- Díaz, A. C., González, A. M., Minor, N., & Moreno, O. (2008). La conducta autodestructiva relacionada con trastornos de personalidad en adolescentes mexicanos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 11(4), 46 - 63
- Escudero, A., Polo, C., López, M., & Aguilar, L. (2005). La persuasión coercitiva, modelo explicativo del mantenimiento de las mujeres en una situación de violencia de género: II: Las emociones y las estrategias de la violencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (96), 59-91.
- Espíritu, L. C. (2013). Dependencia emocional en mujeres violentadas y no violentadas de Nuevo Chimbote, 2013 (tesis de grado). Universidad Cesar Vallejo.
- Fiestas, F., Rojas, R., Gushiken, A., & Gozzer, E. (2012). ¿Quién es la víctima y quién el agresor en la violencia física entre parejas? Estudio epidemiológico en siete ciudades del Perú. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 29(1), 44-52.
- García, M. y Herrera, A. L. (2015). *Satisfacción marital y dependencia emocional en*

*madres de la organización sociales de mujeres del distrito de La Victoria, enero del 2015* (tesis de grado). Recuperado de [http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/25/1/Guzm%C3%A1n\\_Marianela\\_y\\_Silva\\_Raquel.pdf](http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/25/1/Guzm%C3%A1n_Marianela_y_Silva_Raquel.pdf)

- García-Moreno, C., Pallitto, C., Devries, K., Stockl, H., Watts, Ch. & Abrahams, N. (2013). *Estimaciones mundiales y regionales de la violencia contra la mujer: prevalencia y efectos de la violencia conyugal y de la violencia sexual no conyugal en la salud*. Resumen de orientación. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Godoy, R., Terán, N., Castro, H., & Guerrero, R. (2013). Patologías causantes de intento suicida e ideación suicida de mujeres en el Hospital Edgardo Rebagliati Martins-EsSalud. *Revista de la facultad de medicina humana*, 12(1), 37-43
- Guzmán, M., & Contreras, P. (2012). Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su Asociación con la Satisfacción Marital. *Psykhé (Santiago)*, 21(1), 69-82.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*, 6ta. México: McGraw-Hill.
- Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado - Hideyo Noguchi”. (2006). *Anales de Salud Mental*. Estudio Epidemiológico de Salud Mental en la Costa Peruana, 23(1– 2).
- Instituto Nacional de Salud Mental. (2013). Estudio epidemiológico de salud mental en Lima metropolitana y Callao-Replicación 2012: Informe General. *Anales de Salud Mental*, 29(1).
- Jaller, C. y Lemos, M. (2009). Esquemas adaptativos tempranos en estudiantes universitarios con dependencia emocional. *Acta colombiana de psicología*, 12(2), 77-83. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/798/79815640008.pdf>
- Lemos, M., Jaller, C., González, A. M., Díaz, Z. & De la Ossa, D. (2012). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *Universitas Psychologica*, 11(2), 395-404.



- Lemos, M., Londoño, N. H. y Zapata, J. A. (2007). Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. *Informes Psicológicos*, 9, 55-69. Recuperado de <http://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/1707/1650>
- Málaga, R., Oré, T., & Tavera, J. (2014). Jóvenes que no trabajan ni estudian: el caso peruano. *Economía*, 37(74), 95-132.
- Mallma, N. H. (2014). *Relaciones intrafamiliares y dependencia emocional en estudiantes de psicología de un centro de formación superior de lima sur* (tesis de grado). Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/96/1/MALLMA%20FERNANDEZ.pdf>
- Martins-D'Angelo, R. M., Menéndez Montañés, M. C., Gómez-Benito, J., & Silva Peralta, Y. F. (2011). Codependencia y sus instrumentos de evaluación: un estudio documental. *Avaliacao psicologica*, 10(2), 33-49
- Mascaro-Sánchez, P., García-Parra, S., & Munares-García, Ó. (2012). Violencia basada en género en zonas urbanas y urbano-marginales de Lima y Callao, 2007-2010. *Anales de la Facultad de Medicina*, 73(2), 127-133
- Ministerio de Salud. (2015). *La relación entre enamorados que oprime o controla es dependencia emocional y nada tiene que ver con amor*. Recuperado de <http://www.minsa.gob.pe/?op=51&nota=16114>
- Moral, M. y Sirvent, C. (2009). Dependencia afectiva y género: Perfil Sintomático Diferencial en Dependientes Afectivos Españoles. *Revista Interamericana de Psicología*, 43(2), 230-240. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rip/v43n2/v43n2a04.pdf>
- Moreno, M. J. V., & Osorio, N. S. (2013). Dependencia emocional en un grupo de mujeres denunciantes de maltrato de pareja. *Textos y Sentidos*, (7), 10-29.
- Niño, D. C. y Abaunza, N. (2015). Relación entre la dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista electrónica Psyconex*, 7(10). Recuperado de

<https://aprendeonlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/Psyconex/article/view/23127/19039>

- Pérez, I. (2011). Violencia de género en la pareja: Una revisión teórica. *Psico*, 41(1), 116-126.
- Póo, A. M., & Vizcarra, M. B. (2008). Violencia de pareja en jóvenes universitarios. *Terapia psicológica*, 26(1), 81-88.
- Reeve, J. (2003). *Motivación y Emoción*. México: Mc-GrawHill.
- Retana, B. E., & Sánchez, R. (2005). Construcción y validación de una escala para medir adicción al amor en adolescentes. *Enseñanza e Investigación en psicología*, 10(1), 127-141
- Rodríguez, D. C. N., & León, N. A. (2015). Relación entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica Psyconex*, 7(10), 1-27
- Rosales, T. y Espinoza M.(2009). Percepciones y actitudes hacia la violencia de pareja contra la mujer en inmigrantes latinoamericanos en España. *Psychosocial Intervention*, 19(2), 135-144.
- Salazar, J. A. A., & Rincón, L. C. O. (2012). Revisión de la conceptualización del término codependencia. *Poiésis*, 12(23), 1-11
- Salguero, K. B. (2016). *Rasgos de dependencia emocional de mujeres estudiantes de licenciaturas psicología clínica y psicología industrial de la Universidad de Rafael Landívar* (tesis de grado). Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Salguero-Karen.pdf>
- Sánchez, H. y Reyes, C. (ed.). (2006). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima, Perú: Visión Universitaria.
- Sangrador, J. (1993). Consideraciones psicosociales sobre el amor romántico. *Psicothema*, 5 (1), 181-196.
- Sartori, K. y De La Cruz, C. (2016). Dependencia emocional de pareja en mujeres atendidas en una clínica universitaria de Lima, 2014. *Cátedra Villareal*, 4(2),

215-222.

Recuperado

de

<http://revistas.unfv.edu.pe/index.php/RCV/article/view/75/85>

Sirvent, C. (2004). La adicción al amor y otras dependencias sentimentales. *Encuentro de profesionales en Drogodependencias y Adicciones*, 5(1), 21-23.

## Anexo 1. Matriz de consistencia

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	METODOLOGÍA
<b>Problema general</b> ¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017?	<b>Objetivo general</b> Determinar el nivel de Dependencia Emocional en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017	<b>Dependencia emocional</b> Demandas afectivas que no han sido satisfechas y que lleva al sujeto a desear llenar el espacio emocional de una manera desesperada para satisfacer esa necesidad buscándolo el soporte en las	<b>Dependencia emocional:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Miedo a la ruptura.</li> <li>- Miedo e intolerancia a la soledad</li> <li>- Prioridad a la pareja</li> <li>- Necesidad de acceso a la pareja</li> <li>- Deseos de exclusividad</li> <li>- Subordinación o sumisión</li> <li>- Deseos de control y dominio</li> </ul>	<b>Tipo:</b> Descriptiva. <b>Enfoque:</b> Cuantitativo. <b>Diseño:</b> No experimental de corte transversal.  <b>Población:</b> La población cuenta con un total de 220 personas de ambos sexos, estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega del turno mañana y noche

Problemas específicos	Objetivos específicos	relaciones interpersonales (Jaller y Lemos, 2009)		<b>Muestra:</b> 141 estudiantes al inicio, pero por no responder al cuestionario fueron 139 estudiantes de psicología.  <b>Técnica:</b> Indirecta.  <b>Instrumento:</b> Inventario de Dependencia Emocional (Aiquipa, 2012).
¿Cuál es el nivel de Miedo a la Ruptura en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017?	Identificar los niveles de Miedo a la Ruptura en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017.			
¿Cuál es el nivel de Miedo e Intolerancia a la soledad en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017?	Precisar los niveles de Miedo e Intolerancia a la soledad en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017.			
¿Cuál es el nivel de Prioridad de la Pareja en estudiantes de psicología de la	Identificar los niveles de Prioridad de la Pareja en estudiantes de psicología de la			

<p>Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017?</p> <p>¿Cuál es el nivel de Necesidad de Acceso a la Pareja en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017?</p> <p>¿Cuál es el nivel de Deseos de Exclusividad en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017?</p> <p>¿Cuál es el nivel de Subordinación y</p>	<p>Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017.</p> <p>Precisar los niveles de Necesidad de Acceso a la Pareja en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017.</p> <p>Identificar los niveles de Deseos de Exclusividad en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017.</p> <p>Precisar los niveles de Subordinación y</p>			
--	--	--	--	--

Sumisión en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017?	Sumisión en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017.			
¿Cuál es el nivel de Deseos de Control y Dominio en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017?	Identificar los niveles de Deseos de Control y Dominio en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017.			

## Anexo 2. Instrumento

### Inventario de Dependencia Emocional

Aiquipa (2012)

Edad: \_\_\_\_\_ Ciclo: \_\_\_\_\_ Estado civil: \_\_\_\_\_

#### Instrucciones:

Este cuestionario contiene una serie de frases que las personas utilizan para describirse a sí mismas con respecto a su relación de pareja.

Conteste de acuerdo a su apreciación:

- 1- Rara vez
- 2- Pocas veces
- 3- Regularmente
- 4- Muchas veces
- 5- Siempre o muy frecuente

No existen respuestas buenas o malas, es la apreciación de uno mismo.

N°	PREGUNTA	1 Rara vez	2 Pocas veces	3 Regular mente	4 Muchas veces	5 Siempre o muy frecuente
1	Me asombro de mí mismo(a) por todo lo que he hecho por retener a mi pareja.					
2	Tengo que dar a mi pareja todo mi cariño para que me quiera.					
3	Me entrego demasiado a mi pareja.					
4	Me angustia mucho una posible ruptura con mi pareja.					
5	Necesito hacer cualquier cosa para que mi pareja no se aleje de mi lado.					
6	Si no está mi pareja, me siento intranquilo(a).					
7	Mucho de mi tiempo libre, quiero dedicarlo a mi pareja.					
8	Durante mucho tiempo he vivido para mi pareja.					
9	Me digo y redigo: "¡se acabó!", pero luego a necesitar tanto de mi pareja que voy detrás de él/ella.					
10	La mayor parte del día, pienso en mi pareja.					
11	Mi pareja se ha convertido en una "parte" mía.					
12	A pesar de las discusiones que tenemos, no puedo estar sin mi pareja.					
13	Es insoportable la soledad que se siente cuando se rompe con una pareja.					



14	Reconozco que sufro con mi pareja, pero estaría peor sin ella.					
15	Tolero algunas ofensas de mi pareja para que nuestra relación no termine.					
16	Si por mí fuera, quisiera vivir siempre con mi pareja.					
17	Aguanto cualquier cosa para evitar una ruptura con mi pareja.					
18	No sé qué haría si mi pareja me dejara.					
19	No soportaría que mi relación de pareja fracase.					
20	Me importa poco que digan que mi relación de pareja es dañino, no quiero perderla.					
21	He pensado: "Qué sería de mí si un día mi pareja me dejara".					
22	Estoy dispuesto(a) a hacer lo que fuera para evitar el abandono de mi pareja.					
23	Me siento feliz cuando pienso en mi pareja.					
24	Vivo mi relación de pareja con cierto temor a que termine.					
25	Me asusta la sola idea de perder a mi pareja.					
26	Creo que puedo aguantar cualquier cosa para que mi relación de pareja no se rompa.					
27	Para que mi pareja no termine conmigo, he hecho lo imposible.					
28	Mi pareja se va a dar cuenta de lo que valgo, por eso tolero su mal carácter.					
29	Necesito tener presente a mi pareja para poder sentirme bien.					
30	Descuido algunas de mis responsabilidades laborales y/o académicas por estar con mi pareja.					
31	No estoy preparado(a) para el dolor que implica terminar una relación de pareja.					
32	Me olvido de mi familia, de mis amigos y de mí cuando estoy con mi pareja.					
33	Me cuesta concentrarme en otra cosa que no sea mi pareja.					
34	Tanto el último pensamiento al acostarme como el primero al levantarme es sobre mi pareja.					
35	Me olvido del "mundo" cuando estoy con mi pareja.					
36	Primero está mi pareja, después los demás.					
37	He relegado algunos de mis intereses personales para satisfacer a mi pareja.					
38	Debo ser el centro de atención en la vida de mi pareja.					
39	Me cuesta aceptar que mi pareja quiera pasar un tiempo solo(a).					
40	Suelo postergar algunos de mis objetivos y metas personales por dedicarme a mi pareja.					
41	Si por mí fuera, me gustaría vivir en una isla con mi pareja.					

42	Yo soy sólo para mi pareja.					
43	Mis familiares y amigos me dicen que he descuidado mi persona por dedicarme a mi pareja.					
44	Quiero gustar a mi pareja lo más que pueda.					
45	Me aílo de las personas cuando estoy con mi pareja.					
46	No soporto la idea de estar mucho tiempo sin mi pareja.					
47	Siento fastidio cuando mi pareja disfruta la vida sin mí.					
48	No puedo dejar de ver a mi pareja.					
49	Vivo para mi pareja.					

### Anexo 3. Carta de presentación



Universidad  
**Inca Garcilaso de la Vega**  
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL

Lima, 31 de octubre del 2017

Carta N° 3008-2017-DFPTS



Señor Doctor  
**RAMIRO GOMEZ SALAS**  
DECANO  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL  
Presente.-

Ref.: Carta N° 2992-2017-DFPTS

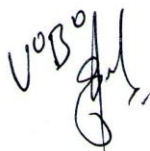
Es grato dirigirme a usted, con la finalidad de saludarlo muy cordialmente y en atención al documento de la referencia, hago de su conocimiento que se acepta la realización de una muestra de investigación en la Facultad de Psicología y Trabajo Social a la señorita **Diana Carolina NUÑEZ FERNANDEZ**, participante del Curso de Suficiencia Profesional, Carrera Profesional de Psicología.

Hago propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente,

  
 Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS  
Decano (e)  
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/crh  
Id. 765762



#### Anexo 4. Confiabilidad del instrumento

##### Dependencia emocional (general)

Alfa de Cronbach	N de elementos
,976	49

##### Confiabilidad por dimensiones

	N de Ítems	Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados
Factor 1:Miedo a la ruptura	9	0.911	0.92
Factor 2: Miedo e Intolerancia a la soledad	11	0.933	0.933
Factor 3: Prioridad de la pareja	8	0.893	0.898
Factor 4: Necesidad de acceso a la pareja	6	0.816	0.828
Factor 5: Deseos de exclusividad	5	0.812	0.819
Factor 6: Subordinación y Sumisión	5	0.803	0.802
Factor 7:Deseos de control y dominio	5	0.814	0.818

## Anexo 5. Baremos del inventario

Pc	Factor 1: Miedo a la Ruptura (MR)	Factor 2: Miedo e Intolerancia a la Soledad (MIS)	Factor 3: Prioridad de la Pareja (PP)	Factor 4: Necesidad de Acceso a la Pareja (NAP)	Factor 5: Deseos de Exclusividad (DEX)	Factor 6: Subordinación y Sumisión (SS)	Factor 7: Deseos de Control y Dominio (DCD)	ESCALA TOTAL	Categorías Diagnósticas
99	35	47	36	28	23	24	23	196	Alto (71-99)
98	32-34	43-46	33-35	27	21-22	22-23	21-22	186-195	
97	30-31	40-42	31-32	25-26	20	21	20	167-185	
96	29	39	29-30	24	19	20	19	159-166	
95	28	38	28	23	18	19	18	152-158	
90	24-27	34-37	25-27	22	17	18	17	145-151	
85	22-23	31-33	23-24	20-21	15-16	17	16	139-144	
80	21	29-30	21-22	19	14	16	-	131-138	
75	19-20	27-28	20	18	13	15	15	125-130	Moderado (51-70)
70	18	26	19	17	12	14	14	117-124	
65	17	25	18	16	-	-	13	114-116	
60	16	24	17	15	11	13	-	109-113	
55	15	23	16	14	-	-	12	106-108	Significativo (31-50)
50	14	21-22	15	13	10	12	11	102-105	
45	13	20	14	-	9	11	-	96-101	
40	12	19	-	12	-	-	10	90-95	
35	-	18	13	-	-	10	-	85-89	Bajo o Normal (1-30)
30	11	17	12	11	8	9	9	81-84	
25	-	16	-	10	7	-	-	78-80	
20	10	15	11	-	-	-	8	75-77	
15	-	14	10	9	6	8	-	71-74	
10	9	12-13	9	8	-	7	7	65-70	
5		11	8	7	5	6	6	59-64	
4				-		-	5	58	
3				-		5		55-57	
2				6				54	
1								49-53	
X	16	23	16	14	11	12	12	104	Media
DE	6	8	6	5	4	4	4	32	D. E.

